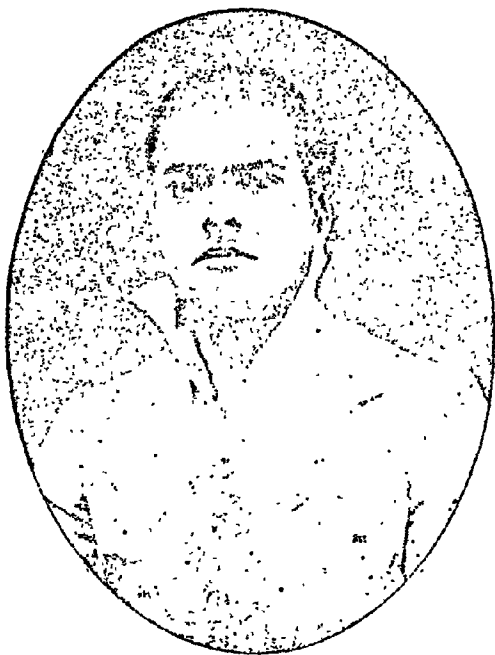
निवेदन

गृहस्थ-जीवन में दाम्पत्ति सम्बन्धों का मुख्य स्थान है। जिस घर में पति-पत्नी में कलह है, वह घर प्रायः श्मशान जैसा अप्रिय बना रहता है। देखा गया है कि स्त्री को जब वह सुख नहीं मिलता जिसके लिये स्त्री पुरुष विवाह बन्धन में बँधते हैं तो उसे दुःख होता है और अपने पति से असंतुष्ट रहती है। यह असंतोष कई बार बहुत ही कटुरूप धारण कर लेता है। इन्द्रिय भोग का विषय गोपनीय होने के कारण यद्यपि दोनों में से कोई स्पष्टतः कुछ नहीं कहता परन्तु वह रोष और अशक्तता कलह के अन्य रूप धारण करते हैं।

वर्तमान वातावरण के दूषणों से प्रभावित नवयुवक अपना सत्यानाश कर लेते हैं और आगे चलकर जब उन्हें अपनी वर्बादी के दुःखद परिणाम भोगने पड़ते हैं तो वे अत्यन्त दुखी होते हैं। दुखी व्यक्ति विवेक खो बैठता है। ऐसे विवेक हीनों को धूर्त विज्ञापन वाज अपनी लच्छेदार बातों में फाँस लेते हैं और उनका धन और स्वास्थ्य वर्बाद करते रहते हैं, अन्ततः उन्हें किसी काम का नहीं छोड़ते। ऐसे दुःखित नवयुवक बन्धुओं की संख्या कम नहीं है। इनके उचित पथ-प्रदर्शन के लिए इस पुस्तक की रचना कीगई है। इस बात के लिए हम आदि से अन्त तक प्रयत्नशील रहे हैं कि अपने कष्ट को दूर करने में पीड़ित बन्धु सरलता पूर्वक अपने आप समर्थ हो सकें। इसलिए सुगम और अनुभूत बातों का ही उल्लेख किया गया है।

हमारा विश्वास है कि यह पुस्तक हताश नवयुवकों के दाम्पत्ति-जीवन को सफल बनाने में एक क्रियात्मक मदद दे सकेगी और अनेक परिवारों में फिर से आनन्दमय जीवन का स्रोत बहावेगी।

आन्तरी (ग्वालियर)
१ जनवरी सन् ४१ } —भगवानस्वरूप शर्मा 'शूल'

इस पुस्तक के विद्वान् लेखक—

डाक्टर भगवानस्वरूप वर्मा 'शूल'

भोग में योग

विषय प्रवेश

भोग इन्द्रियों का विषय है . सभी इन्द्रयाँ अपने अपने भोगों को भोगती हैं। इनमें से कुछ तो तात्कालिक कार्यों के फल होते हैं, और कुछ प्रारब्ध-कर्मों के। दसों इन्द्रियों के अलग अलग भोगों की चर्चा इस छोटी सी पुस्तक में नहीं हो सकती। इसके लिये एक स्वतंत्र ग्रन्थ चाहिये। यहाँ तो हम मनुष्य की सबसे प्रबल इन्द्रिय के सम्बन्ध में ही कुछ लिखेंगे। स्वादेन्द्रिय और कामेन्द्रिय दो का स्थान ऊंचा है। स्वादेन्द्रिय जीवन को कायम रखती है और कामेन्द्रिय उसकी दिशा का निर्माण करती है। मुख आमद है तो शिश्न खर्च। खर्च के मर्म को हम जानलें, तो थोड़ी आमदनी होते हुए भी धनी बन सकते हैं। देशव्यापी दरिद्रता के समय में उत्तमोत्तम बहुमूल्य भोजनों के गुण गान करना व्यर्थ है जैसी कुछ भी आमदनी है उसी में से ठीक रीति से खर्च चला लिया जाय तो दुर्दशा मिट सकती है। साग सत्तू खाकर भी यदि हम वीर्य रक्षा करते रहें तो स्वस्थ और बलवान रह सकते हैं। आगामी पृष्ठों में हम वीर्य रक्षा के भी गुणगान न करेंगे, क्यों कि हर कोई जानता है कि वीर्य जैसी बहुमूल्य वस्तु शरीर में दूसरी नहीं है। किन्तु वह कामोत्तेजना पर काबू करना नहीं जानता और बलात् वीर्यपात

के मार्ग में खिंच जाता है। इसके लिये कुछ ऐसे अनुभूत उपाय बताये गये हैं. जिनके अभ्यास से वीर्य रक्षा बहुत ही सरल हो सकती है।

मैथुन को मर्यादा को भंग करने के कारण आज का अधिकांश जन समाज गुप्त रोगों से ग्रसित हैं। इनमें से स्वप्न-दोष, प्रमेह, शीघ्र पतन, और नपुसंकता की बहुत ही अधिकता दृष्टिगोचर होती है। इनके कारण असंख्य स्त्री पुरुषों के जीवन दुखमय बने हुए हैं और वे मृतकों जैसा जीवन व्यतीत कर रहे हैं। इन रोगों के कारण जन समाज की आत्मा बहुत ही दुख पा रही है। यद्यपि यह विषय गोप्य समझा जाने के कारण व्यथाओं को भी छिपा कर रखा जाता है। इन चारों ही रोगों पर हमने पर्याप्त प्रकाश डाला है और प्राकृतिक एवं मानसिक विधियों से उन्हें निर्मूल करने की विधियाँ बताई हैं।

कई स्थान पर कामकला के सम्बन्ध में हमें अधिक स्पष्ट लिखना पड़ा है। इससे वहाँ कुछ अश्लीलता सी प्रगट होती है। परन्तु इसमें हमारा दोष नहीं है, हम विशुद्ध भावनाओं के साथ इस विज्ञान की आवश्यक जानकारियों से उन विवाहित व्यक्तियों को परिचित करना चाहते जो इस जानकारी के बिना अपना दम्पत्ति जीवन दुखमय बना लेते हैं। सूत्र रूप में लिख देने पर लोग समझ न पाते और विषय अधूरा रह जाता इसलिए अधिक स्पष्टीकरण की आवश्यकता प्रतीत हुई है। भाषाको अधिकसे अधिक संयत रखते हुए विषय प्रवेश किया गया है शीघ्र पतन संबंधो उपाय तो इतने महत्वपूर्ण हैं कि इनके कुछ अंश मात्र की जानकारी को कई व्यवसायी पर्याप्त फीस लेकर बताते हैं, और इनकी शिक्षा देकर वे हजारों रुपये कमा रहे हैं। हमारा उद्देश्य जनता जनार्दन की सेवा करना मात्र है, अतएव

इस शिक्षा की कोई अतिरिक्त फ़ीस न रखकर केवल कागज, छपाई मात्र पुस्तक का मूल्य रखा गया है। यह अपने विषय की इतनी अधिक गुप्त जानकारी बताने वाली पहली पुस्तक है, आशा कि इससे लोगों को पर्याप्त लाभ होगा। सुजाक, आतिशक जैसे रोगों का उल्लेख इस पुस्तक में नहीं किया गया है, क्यों कि यह रोग सर्व साधारण के नहीं, वरन कुछ खास व्यक्तियों के हैं। उन्हें इन रोगों के लिये लेखक से अलग सम्मति लेनी चाहिए।

वीर्य रक्षा के सरल साधन

भोग एक सामयिक क्रिया है और योग सदैव पालन करने योग्य है। मैथुन एक उद्देश्य और आवश्यकता की पूर्ति के लिए है और ब्रह्मचर्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को ठीक बनाये रहने के लिये। वीर्यपात एक अवसर विशेष के आनन्द लिए है किन्तु वीर्य रक्षा जीवन मरण का प्रश्न है। मर्यादा से अधिक वीर्यपात करने का अर्थ निर्बलता और तज्जनित नारकीय यंत्रणाओं को आमंत्रण करना है। शरीर का सार वीर्य है, उसको संचित रखकर ही हम सुन्दर स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन प्राप्त कर सकते हैं।

किन्तु कई बार ब्रह्मचर्य की रक्षा की इच्छा रखते हुए भी इन्द्रिय उत्तेजना से विवश होकर वीर्यपात करते हैं। वे पीछे पछताते हैं, और बार बार प्रतिज्ञा करते हैं, कि भविष्य में सावधान रहेंगे, किन्तु ज्यों ही उत्तेजना का वेग हुआ कि पिछली सब बातें भूलकर वीर्यपात के मार्ग में प्रवृत्ति हो जाते हैं। ऐसे बन्धुओं की सुविधा के लिये आगे पाँच ऐसे नियम बताये जाते हैं, जिनका पालन करने से वीर्य रक्षा की कठिन

समस्या बिलकुल सरल हो सकती है। यह अनुभूत है, पाठक यदि श्रद्धा के साथ उन्हें अपनावें तो आशातीत सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

(१) वज्रोली—मुद्रा

हठ योग का क्रियाओं में वज्रोली क्रिया का प्रमुख स्थान है। मूत्र मार्ग से जल चढ़ा कर वीर्य वाहिनी नाड़ियों की शुद्धि करने से वीर्य की रक्षा होती है और योगियों के लिये ब्रह्मचर्य का पालन करना सरल होजाता है। मूत्र मार्ग के कोई रोग होते हैं वह भी शान्त होजाते हैं। वह क्रिया कठिन है और प्रायः योगाभ्यासियों के ही काम की है। साधारण ज्ञान के मनुष्य बिना योग्य गुरू की उपस्थिति में यदि उन क्रियाओं का अभ्यास करें, तो लाभ के स्थान में हानि की विशेष आशंका है। इस-लिए जो विवाहित या अविवाहित सज्जन वीर्य रक्षा करना चाहते हैं, किन्तु कामोत्तेजना उन्हें व्यथित करती है, ऐसे सज्जनों को वज्रोली मुद्रा की क्रिया बहुत ही सरल और सब प्रकार की हानियों से रहित है। कामोत्तेजना की शान्ति में इसका अद्भुत फल आप स्वयं परीक्षा करके देख सकते हैं।

जो व्यक्ति अपनी शारीरिक एवं मानसिक उन्नति करना चाहते हैं, उनके लिए आवश्यक है जीवन की अमूल्य संपत्ति वीर्य को बहुत ही सुरक्षा पूर्वक रखें। विवाहित होने या गृहस्थ रहने का यह तात्पर्य कदापि नहीं है, कि क्षणिक आनंद के लिए अपने शरीरों को खोखला किया जाय। जो विवाहित जीवन व्यतीत करते हैं, उन्हें मर्यादा के अनुसार गर्भाधान क्रिया करनी चाहिये और इसके अतिरिक्त यदि अन्य समय में काम वेग हो तो इन्द्रिय तृप्ति में प्रवृत्त न होकर इस उत्पादक शक्ति को

शरीर के बलिष्ठ बनाने, मस्तिष्क का विकास करने एव आत्मिक बल बढ़ाने में करना चाहिये ।

जब शरीर में काम वासना की प्रवल इच्छा उठ रही हो, मन में इच्छाओं का तीव्र वेग उत्पन्न हो रहा हो तो तुरंत ही सीधे बैठ जाओ या चित्त लेट जाओ । देह को ढीला करके बिलकुल शिथिल करदो । छाती, गरदन और शिर बिलकुल एक सीध में रहे । मन को काम वासना संबंधी कल्पनाओं पर से हटा कर प्राण शक्ति के चिन्तन और एकाग्रता में जुटादो । मुँह बन्द करलो और नाक से धीरे धीरे श्वास लेना प्रारंभ करो । हृदय पर दाहिना हाथ रखो और उसकी धड़कन को ध्यान पूर्वक अनुभव में लाओ । जितनी देर में छै बार दिल धड़के, उतनी देर में धीरे धीरे एक सांस पूरी तरह खीचों फिर जितनी देर में तीन बार दिल धड़के उतनी देर श्वाँस को रोक रखो । तदुपरान्त छै धड़कनों के समय में शनैः शनैः श्वाँस को छोड़दो ।

हर एक श्वांस खींचते समय इस प्रकार की भावना करो कि जननेन्द्रिय में से हटकर काम शक्ति मस्तिष्क में पहुँच रही है । अपने मानस नेत्रों से इस प्रकार का आन्तरिक चित्र बनाओ, जिसमें तुम्हें अपना वीर्य मैथुन नाड़ियों में से खिच कर ऊपर जाता हुआ प्रतीत हो । जब तुम कल्पना शक्ति से अपने मन में बड़े बड़े नदी, पर्वतों और विशाल भवन एवं नारों के चित्र देख सकते हो, तो यह कुछ भी कठिन नहीं है, कि पेडू से मस्तिष्क तक जाती हुई नाड़ियों के द्वारा वीर्य शक्ति को मस्तिष्क की ओर चढ़ते हुए, अनुभव करो ।

यदि इस उत्पादन शक्ति का प्रयोग तुम्हें शारीरिक उन्नति के लिये करना है, तो दूसरी तरह का मानस चित्र बनाना पड़ेगा । धड़कन गिनते हुए साँस खींचते समय वीर्य शक्ति को

मेरु दण्ड में जमा होते हुए देखो। जिस प्रकार इन्द्रिय से मस्तिष्क तक वीर्य शक्ति के पहुँचाने की भावना का ऊपर उल्लेख किया गया है, उसी तरह शिश्नेन्द्रियसे मेरु दण्ड तक की नाड़ियों में यह गमन क्रिया अनुभव करनी होगी।

छः बार की धड़कन में सांस खींचो और मस्तिष्क या मेरु दण्ड जिस स्थान में अभीष्ट हो उस स्थान पर वीर्य के जमा होने का चित्र अंकित करो। फिर तीन बार की धड़कन में जब तक कि कुंभक करना है श्वांस को रोके रहना है तब भावना करो कि यह शक्ति मेरु दण्ड या मस्तिष्क में एकत्रित हो रही है। इसके पश्चात छः बार की धड़कन में जब श्वांस को छोड़ो—रेचक करो तो धारणा करो कि यह शक्ति सम्पूर्ण शरीर में फैल कर उसने स्नायु मण्डल और ज्ञान तन्तुओं में फैल गई है और उन्हें पुष्ट कर रही है। इस क्रिया से स्थूल वीर्य तो ऊपर नहीं चढ़ता, पर उसके भीतर रहने वाली उत्तेजना या चैतन्यता यथार्थ में मन की आज्ञानुसार कार्य करती है और कामोवासना के रूप से पोषक शक्ति में परिवर्तित होजाती है।

इस प्रकार हर श्वांस-प्रश्वांस के समय उपरोक्त भावनाओं को दुहराओ। केवल एक दो बार करना ही पर्याप्त न होगा, वरन बारम्बार काम शक्ति के ऊर्ध्व गमन की धारणा करनी चाहिए। इससे कुछ ही देर में इन्द्रिय की उत्तेजना शान्त होजायगी और वह उत्पादन शक्ति शरीर में एक नवीन उत्साह संचार करती हुई प्रतीत होगी। अनुभव में आया है कि इस परिवर्तन क्रिया का शरीर और मस्तिष्क पर बड़ा आश्चर्यजनक हितकारी प्रभाव पड़ता है।

यह वज्रोली मुद्रा बहुत ही सरल है और काम शक्ति पर विजय प्राप्त करने के लिए पूर्ण परीक्षित है। वीर्य को क्षणिक

आनन्द में नष्ट होने से रोक कर दीर्घायु और बल बुद्धि प्राप्त करने के लिए यह मुद्रा बड़ी सफल सिद्ध होती है।

२—ऊर्ध्व रेतस् क्रिया।

शरीर की प्रधान धातु वीर्य के व्यय होने के दो ही प्रमुख मार्ग हैं। एक शिश्न दूसरा मस्तिष्क। भोगी लोग मैथुन द्वारा वीर्य पात करते हैं और योगी लोग मस्तिष्क द्वारा। चूंकि वीर्य भी एक मल है, यदि उसका किसी प्रकार कुछ भी उपयोग न हो शरीर में ये ही पड़ा रहे तो वह कहीं से न कहीं से जरूर फूट निकलेगा। ब्रह्मचारी और योगाभ्यासी लाग ज्ञान योग द्वारा वीर्य को मस्तिष्क में प्रयोग करते हैं, जिस प्रकार दीपक में तेल का उपयोग होने से प्रकाश फैलता है, उसी प्रकार मस्तिष्क में वीर्य का उपयोग होने से जीवन ज्योति जगमगाती है। जब वीर्य-क्रम का यह एक निश्चित मार्ग निधारित हो गया, तो मैथुन सम्बन्धी वेग घट जाता है और ज्ञान मार्ग में ही मैथुन का आनन्द आने लगता है। बड़े-बड़े दार्शनिकों, विचारकों, आविष्कारकों, वैज्ञानिकों, खोज करने वालों, भक्तों, योगियों, विद्याभ्यासियों को काम वासना अधिक नहीं सताती। क्यों कि उनके वीर्य का व्यय होने के लिए एक मार्ग मौजूद है। चिर-कालीन और गहरी अनुभूति के साथ किसी मानसिक कार्य में यदि व्यस्त रहे तो नपुन्सकता तक हो सकती है। यह नपुं-सकता शारीरिक नहीं मानसिक होती है और उसका अर्थ केवल विषय भोग में उदासीनता एवं अरुचि ही होती है। ब्रह्मचारियों को 'ऊर्ध्व रेता' कहा जाता है। ऊर्ध्व रेता वह है जिसका रेत-वीर्य, ऊर्ध्व अर्थात् ऊपर की ओर मस्तिष्क में व्यय

होता है। इस प्रकार का ऊर्ध्व रेता होना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रकाशवान् बनाने के लिये बहुत ही महत्व रखता है। जो इसका लाभ एक बार समय लेता है, वह फिर इन्द्रिय भोग को बहुत ही तुच्छ समझता है, उस दशा में उसे कर्तव्य वश–यदि आवश्यकता हो तो संतानोत्पत्ति के लिए ही शिश्न वीर्यपात करना अभीष्ट होता है। प्राचीन काल में स्त्री, पुरुष, केवल संतानोत्पत्ति के लिये कई वर्ष पश्चात् एक दो बार भोग करते थे। आज के समय में यह बात आश्चर्य जैसी प्रतीत होती है, परन्तु यह कुछ भी कठिन नहीं है। यदि मनुष्य अपने वीर्य को मस्तिष्क द्वारा व्यय कर सके तो उसे काम वासना नहीं सताती। 'अखण्ड ज्योति' सम्पादक पं० श्रीराम शर्मा आचार्य ने एक बार मुझे बताया था, कि वे विवाहित होते हुए भी कितने ही वर्षों से! ब्रह्मचर्य मय जीवन बिता रहे हैं, और इसमें वे दोनों दम्पत्ति बड़े आनन्द का अनुभव करते हैं। इस जमाने की सभ्यता, तड़क, भड़क और विचार धारा ने मनुष्यों के मस्तिष्क गन्दे कर दिये हैं, अन्यथा दीर्घकालीन ब्रह्मचर्य धारण किये रहना कुछ विशेष कठिन नहीं है।

जो लोग अपने वीर्य को विषय भोगों की व्यर्थ बातों में व्यय न करने, ब्रह्मचर्य पालन करने की इच्छा रखते हैं, उन्हें स्वाध्याय, विद्याध्यन, विचार विनियम, और श्रेष्ठ विषयों के पढ़ने लिखने या सुनने सुनाने एवं चिन्तन करने में अपने मस्तिष्क को लगाये रहना चाहिए। ऐसा करने से वीर्य का उचित व्यय मस्तिष्क द्वारा होता रहेगा। और मैथुनेच्छा की प्रबलता न होगी, एवं वीय की अधिकता से जो स्वप्न दोष आदि होने की आशंका रहती है, वह भी न होगी।

३—शीर्षासन

रक्त सञ्चार का प्रधान अवयव हृदय है। प्रवाही पदार्थ स्वभावतः नीचे की ओर बहते हैं। हृदय से उपस्थेन्द्रिय आदि अङ्ग नीचे की ओर हैं। इसलिए उनकी ओर रक्त का प्रवाह अधिक रहने के कारण काम वासना अधिक सताती है। मस्तिष्क हृदय से ऊँचा है, इसलिए वहाँ रक्त की गति इतनी तीव्र नहीं रहती। यदि कभी-कभी इस गति में उलट फेर कर दिया जाय, तो उससे बड़ा लाभ होता है। भोजन तो सदा ही करते हैं, पर यदि कभी एकाध दिन उपवास कर लिया जाय, तो उसका प्रभाव शरीर पर अत्युत्तम होता है, उसी प्रकार रक्त की गति के यदा कदा नीचे से ऊपर कर देने से मस्तिष्क पर बड़ा अच्छा प्रभाव होता है। मस्तिष्क को नवीन चेतना मिलती है और वह पुष्ट होकर इस योग्य हो जाता है कि कामवासना का गुलाम न बने और उसे अपने नियंत्रण में रख सके। शरीर को जो लाभ होते हैं, वह तो अलग ही हैं।

प्रातः काल शौचादि से निवृत्त होकर किसी शुद्ध वायु के स्थान में जाइये। शिर के नीचे एक मुलायम तकिया या अन्य कपड़ा रख कर किसी दीवार या वृक्ष के सहारे उलटे होने का प्रयत्न कीजिए. अर्थात् इस स्थिति में आजावें कि शिर नीचे और पैर बिलकुल ऊपर हो जावें। किसी मनुष्य की सहायता से, उससे पैर पकड़वा कर भी इस आसन को किया जा सकता है। कुछ दिनों के अभ्यास से फिर किसी की सहायता की जरूरत नहीं पड़ती और अपने आप शरीर सध जाता है। इस आसन में अक्सर भूल यह होती है कि गरदन की पीठ वाली हड्डी को लोग टेढ़ी कर देते हैं, इससे हानि पहुँचती है। सिर और कंधों को एक सीध में रखना चाहिए, ताकि गरदन पर मेरु दण्ड

झुकने न पावे और बिलकुल सीधा बना रहे। आरंभ पाँच मिनट से करके इस अभ्यास को बढ़ाते हुए अधिक से अधिक आध घन्टा करना चाहिए। इससे अधिक नहीं।

दुर्बल शरीर वालों, बच्चों, बूढ़ों या स्त्रियों के लिये ऊर्ध्व सर्वांगासन भी पर्याप्त है। एक मुलायम चढ़ाई पर चित्त सीधे लेट जावें और दोनों पैरों को धीरे धीरे ऊपर उठावें एवं छाती से नीचे का शरीर बिलकुल ऊपर उठादें। दोनां कोहनियाँ जमीन पर जमाकर हाथों से कमर को सहारा दें ताकि ऊपर पैर किये रहने में सहायता मिले। यह आधा और सुगम शीर्पासन है। कमजोरों के लिए यह बहुत ही उत्तम है।

इन आसनों से पेट की खराबियाँ, रक्त संचार की गड़-बड़ी तो ठीक होती ही है, साथ ही मस्तिष्क का विशेष पोषण होता है। एवं अनावश्यक काम वासना की प्रबलता घट जाती है

(४) शिर शीतल; पैर गरम

शरीर के जिस अंग में शीतलता अधिक होती है, प्रकृति उसे गरम करने के लिये दौड़ती है। इसलिये वहाँ रक्त की गति तीव्र हो जाती है। डाक्टर लुईकूने की शीतल जल चिकित्सा प्रणाली के लिए जिन अंगों को ठंडक पहुँचाई जाती है उन अंगों में रक्त का दौरा बढ़ जाता है, और यह बात निश्चय है कि जिस अंग में खून की गति पर्याप्त होगी वह बलवान और पुष्ट रहेगा।

देह के अन्तिम सिरे दो हैं शिर और पैर। पैर नीचे होने के कारण उनमें रक्त स्वयमेव पर्याप्त मात्रा में पहुँच जाताहै। फिर यदि उन्हें ठण्डा रखा जाय, तो रक्त गति और भी अधिक बढ़ जाती है।। फल स्वरूप ऊपर के सिरे-सिर में खून की गति

कम हो जाती है और वह निर्बलता अनुभव करता है। दूसरे नीचे की ओर प्रवाह की अधिकता होने के कारण वीर्य नाड़ियों में भी उत्तेजना बढ़ती है। इसलिये ध्यान रखना चाहिये कि पैरों को अधिक समय तक ठंडा न रखा जाय। पैर धोने के बाद उन्हें पोंछ कर सुखा लेना चाहिये और साधारण तापमान में गरम रखना चाहिए। गरम के मानी आग पर सेंकना नहीं, शरीर की स्वाभाविक गर्मी बनाये रहना है, इससे मस्तिष्क पर दबाव नहीं पड़ने पाता।

शिर को शीतल रखने का अर्थ मस्तिष्क में पर्याप्त रक्त पहुँचाना है। शिर पर अधिक बोझा लादना, कड़ी धूप में नंगे शिर घूमना, शिर पर गरम पानी डालना अनुचित है। यदि गरम पानी से स्नान करना हो तो शिर पर अधिक न डाले। शीतल जल से स्नान करते समय सबसे पहिले शिर पर ही पानी डालना चाहिए, तत्पश्चात् किसी अन्य अंग पर। जिस प्रकार हो सके मस्तिष्क को गर्मी से बचाते हुए शीतल रखना चाहिए। इससे काम वासना प्रचंड नहीं होने पाती।

(५) त्रितिय नेत्रोल्मीलन।

रामायण में कथा है कि कामदेव ने शंकर जी को वश में करने के लिये अत्यंत उग्ररूप धारण किया, और तरह तरह के प्रपंचों द्वारा उन्हें वश में करने को हठ करने लगा। उसके प्रयत्न से जब शंकर जी जैसे योगी के मन में भी क्षोभ (विकार) पैदा होने लगा, तो उन्होंने सबसे पैने हथियार का प्रयोग करके शत्रु कामदेव को मार डाला। कहा है कि–"तब शिव तीसर नयन उघारा। चितवत काम भयेउ जरि छारा ॥" अर्थात् तब शंकर जी ने तीसरा नेत्र खोला और उससे दृष्टिपात करते ही कामदेव जल कर भस्म होगया।

यह तीसरा नेत्र केवल शंकर जी के पास ही नहीं, वरन् हर एक व्यक्ति के पास है। शिवजी के चित्रों में मस्तिष्क पर यह तीसरा नेत्र दिखाया गया है। इसका दूसरा नाम "विवेक की आँख" भी है। एक प्रसिद्ध दोहे का अंश है कि "फूटी आँख विवेक की, कहा करैं जगदीश।" मस्तिष्क में तीसरा नेत्र दिखाकर चित्रकार ने स्पष्ट कर दिया है, कि इसका तात्पर्य विवेक की आँख, ज्ञान दृष्टि से है। बेचारे कामदेव की सारी उछल कूद वहीं तक है जहां तक कि यह नेत्र नहीं खुलता। जहाँ तीसरा नेत्र खुला नहीं कि काम जलकर भस्म हुआ नहीं।

ब्रह्मचर्य पालन करने के संबन्ध में विवेक दृष्टि यह है कि 'दिमागी एयाशी' को छोड़ दिया जाय। स्त्री जाति के सम्बन्ध में माता, बहिन और पुत्री की भावना करनी चाहिए। किसी स्त्री को देखकर या उसका स्पर्श करके वासना पूर्ण विचार उत्पन्न हो तो तुरंत ही उसकी आयु के अनुसार उसमें माता, बहिन, स्त्री या पुत्री भाव का आरोपण करना चाहिये। जिस स्त्री के जिन अंगों पर मन बार बार जावे, माता या बहिन के उन्हीं अंगों को उनके साथ मिलाते हुए एकीभाव करना चाहिये और मन को धिक्कारना चाहिये। इससे तुरंत ही वासना शान्त होती है।

पं० श्रीराम शर्मा ने अपनी 'स्वस्थ और सुन्दर बनने की अद्भुत विद्या' में कुछ पंक्तियाँ बड़ी ही महत्वपूर्ण लिखी हैं, उन्हें नीचे ज्यों का त्यों दिया जारहा है:—

"जब तीव्र कामेच्छा हो रही हो, तो खड़े हो जाओ और टहलने लगो। मन ही मन गायत्री मंत्र का जप करो और अपने मन में किसी पूज्य गुरुजन का ध्यान करके उसके निकट उपस्थित होने की कल्पना करो। मानो तुम उन पूज्य महानुभाव के समक्ष उपस्थित होकर उनसे किसी गूढ़ महत्व पूर्ण विषय पर बात चीत कर रहे हो। एक बाल ब्रह्मचारी महानुभाव अपना अनुभव

बताते हुए कहते हैं कि जब मुझे काम वासना सताती है, तो मैं देह की नश्वरता का अनुभव करता हूं। मानों मेरा शरीर मरा हुआ पड़ा है, उसे छूने और देखने से भी घृणा मालूम होती है। वे कहते हैं कि एक बार मैंने एक अनाथ मनुष्य का मृत शरीर पड़ा हुआ देखा था, उसमें कीड़े कुलबुला रहे थे और बड़ी तीव्र दुर्गन्ध आरही थी। अपने शरीर का भी जब मैं वैसा ही स्वरूप देखता हूँ तो क्षण भर में वासना शान्त हो जाती है।"

वीर्य रक्षा के अन्य साधारण नियम स्वप्न दोष प्रकरण में लिखे गये हैं। उनका पालन करने से आसानी के साथ ब्रह्मचर्य का पालन किया जा सकता है।

पुरुषों के गुप्त रोगों में चार रोग बहुत अधिक परिमाण में देखे जाते हैं (१) स्वप्न दोष, (२) प्रमेह, (३) शीघ्रपतन (४) नपुंसकता। यद्यपि इनके कारण अलग अलग हैं, तो भी इनके कारण शरीर दिन-दिन क्षीण होता जाता है और संभोग में असमर्थता आने लगती है। आगे इन चारों की अलग अलग विवेचना करते हैं।

स्वप्न दोष।

स्वप्न में वीर्य पात होजाना स्वप्नदोष कहलाता है। इसके कई कारण हैं। छोटी उम्र से ही वीर्य निकालने लगने से वीर्य वाहिनी नाड़ियाँ ढीली पड़जाती हैं, और वीर्य की थोड़ी सी उत्तेजना को भी रोकने की उनमें सामर्थ्य नहीं रहती। निर्बलता के कारण वीर्य भी इतना पतला होजाता है, कि थोड़ी देर

काम वासना संबन्धी विचार करने, गरम या तीक्ष्ण पदार्थ खाने, अथवा कब्ज होने पर शरीर में जो गर्मी पैदा होती है उसे नहीं सह सकता और पिघल कर नीचे आजाता है। कुनैन आदि गरम दवाइयों का अधिक सेवन करने, माँस, मदिरा, खाने से भी स्वप्न दोप की व्याधि लग जाती है। हर समय काम वासना सम्बन्धी बुरे विचार करना इसका मुख्य कारण है। यदि विचारों को शुद्ध रखा जाय तो मैथुन सम्बन्धी स्वप्न न आवेंगे और इस प्रकार के स्वप्न आने पर स्वप्न दोप नहीं होता।

जो लोग बहुत दिनों से मैथुन करते रहे हैं और फिर वे उससे वंचित होजायँ तो उनका वीर्य स्वप्नदोप द्वारा निकलने का प्रयत्न करता है। ब्रह्मचर्य तो आरंभ से ही धारण किया जा सकता है। किन्तु मैथुन का चस्का लग जाने पर उस समय तक उसका पूर्ण रूप से पालन करना कठिन है, जब तक कि इन्द्रियों में कुछ शिथिलता आकर वानप्रस्थ आश्रम के योग्य अवस्था न होजाय। युवावस्था में जो लोग ब्रह्मचर्य से रहना चाहें, उन्हें अपने आचार विचारों में बड़ी भारी सावधानी रखनी होती है। मध्यम श्रेणी का जीवन बिताते हुए संभोग के अभाव में वीर्य स्वप्न दोप होने लगता है। ऐसे लोगों को यदि महीने में एक दो बार स्वप्नदोप होजाय, तो उन्हें कुछ भी चिन्ता न करनी चाहिए। इतना होना स्वाभाविक है। इसमें उन्हें कोई विशेप हानि नहीं होगी। बहुत आयु तक निरंतर संयम रखने पर यदि शरीर में बहुत अधिक मात्रा में वीर्य इकट्ठा होजाय और उसका कोई ठीक उपयोग न हो तो भी वह स्वप्न में प्रवाहित होने का मार्ग ढूंढ निकालता है।

स्वप्नदोष दूर करने के उपाय।

(१) विचारों को पवित्र रखिए। गन्दे उपन्यासों, अश्लील वार्तालाप, सिनेमा, थियेटर, नाच, तथा बुरे लोगों के सत्संग से बचते रहिए।

(२) शाम को पेट हलका रखकर सोइये। कब्ज के कारण पेट की गैसें मस्तिष्क तक उड़ उड़ कर पहुँचती हैं, और नींद में विघ्न उपस्थित करती एवं बुरे स्वप्न लाती हैं। इसलिए सोने के समय से कम से कम तीन घन्टे पूर्व भोजन कीजिये जिससे वह निद्रा से पूर्व ही पच जाय।

(३) संध्या का भोजन हलका, सादा और सुपाच्य हो। गरिष्ट, रूखी, तीक्ष्ण और वायु पैदा करने वाली चीजें इस समय कदापि न लेनी चाहिये। जिन्हें स्वप्न दोष होता है, उन्हें दूध प्रातः काल पीना चाहिये। शाम को पीना हो तो भोजन से कम से कम तीन घन्टे पूर्व पीवें। उर्द की दाल, माँस, मिठाई, तेल चटपटे पदार्थ आदि गरम और गरिष्ठ पदार्थ तो रात्रि के भोजन में होने ही न चाहिए।

(४) सोनेसे पूर्व यदि मल मूत्र त्यागने की जरा भी इच्छा हो तो उससे अवश्य निवृत होलें।

(५) हो सके तो ठन्डे जल से स्नान करके सोवें अन्यथा जंघा, पैर, पेड़ू और गुप्तेन्द्रिय को तो धोकर ही सोवें।

(६) रात्रि को किसी समय पेशाब की इच्छा हो तो जरा भी आलस्य न करके तुरंत ही पेशाब करें। कई लोग इच्छा को दवाये आलस्य में पड़े रहते हैं। इससे इन्द्रिय में उत्तेजना बढ़ जाती है और झपकी आते ही स्वप्नदोष होजाता है।

(७) शौच के समय मूत्रेन्द्रिय को भी खोल कर उसको अन्दर से अच्छी तरह धो लिया करें। सुपारी के चक्कर में जो

सफेद-सफेद मैल इकट्ठा होता है। यदि उसे साफ न किया जाय, तो खुजली मचती है और उसकी गर्मी से स्वप्न दोष हो जाता है।

(८) ध्यान से देखें कि मल में सफेद-सफेद कीड़े (चनूने) तो नहीं जाते। इन कीड़ों के कारण भी स्वप्न दोष होता है। यदि यह कीड़े दिखाई पड़ें, तो कांजी या नमक मिली छाछ पीनी चाहिये या हलके एक दो दस्तों की कोई दवा लेकर पेट को साफ कर लेना चाहिए।

(९) जब नींद पूरी हो चुकती है और अर्द्धनिद्रित अवस्था रहती है, उस समय प्रायः ३-४ बजे प्रातः स्वप्नदोष होता है। इसलिए देर से सोने और जल्दी उठने की आदत डालनी चाहिए। साधारणतः ६—७ घंटे सोना पर्याप्त है।

(१०) ऐसी सवारियों का प्रयोग कम करें, जिनसे जाँघों में और मूत्रेन्द्रिय के आस-पास रगड़ पैदा होती है। घोड़ा, ऊँट तथा साइकिल की सवारी का कम उपयोग करें।

(११) सदा करवट के बल सोना चाहिए। पेट या पीठ के बल सोना हानिकारक है।

(१२) तंग जूते न पहनें। लकड़ी के खड़ाऊँ पहन कर चलने का अभ्यास करना स्वप्न दोष के लिए बहुत ही अच्छा उपचार है। इससे वीर्य वाहिनी नाड़ियों का संकोचन होता है।

(१३) एकान्त में न तो रहें न सोवें। एकान्त स्थान में सोने से बुरे विचार अधिक आते हैं और स्वप्न दोष का भय रहता है।

(१४) भाँग, तम्बाकू, गाँजा, चरस, ताड़ी, शराब आदि भूल कर भी सेवन मत कीजिए। इनकी गर्मी सीधी वीर्य तक पहुँचती है।

(१५) शरीर पर तेल की मालिश न करें और न पैर फैला कर अग्नि पर तापें।

(१६) तमाम दिन छाया में पड़े रहना, धूप को शरीर पर लगने ही न देना, परिश्रम न करना, निठल्ले रहना, स्वप्न दोष के रोगी के लिए बहुत बुरे हैं।

(१७) मिठाई का सेवन जितना हो सके कम करना चाहिए।

(१८) गर्म जल से स्नान न करना चाहिए।

(१९) शरीर की गर्मी यदि बाहर नहीं निकलती और त्वचा के आस-पास ही जमा रहती है, तो उसके कारण भी वीर्यपात हो जाता है, इसलिए अधिक कपड़े न लादने चाहिए और शरीर को खूब रगड़-रगड़ कर शीतल जल से स्नान करना चाहिए, जिससे गर्मी अच्छी तरह बाहर निकल जाय।

(२०) लंगोट न बाँधना चाहिए और न धोती को इतनी कड़ी बाँधना चाहिए, जिससे गुप्तेन्द्रिय पर दबाव पड़े। ऐसा करने से जंघाओं की गर्मी रुककर एकत्रित हो जाती है और स्नायु नाड़ियों में अनावश्यक उत्तेजना पैदा होती है।

(२१) कई लोगों को बार-बार इन्द्रिय स्पर्श करने की आदत होती है। वे अकारण अपना हाथ जंघाओं के मध्य रखे रहते हैं। इस आदत को छोड़ना चाहिए। हाथ की गर्मी से इन्द्रिय में दाह उत्पन्न होता है।

(२२) कोई मनुष्य यह सोचकर सोवे कि रात को मेरी आँख इतने बजे खुल जाय, तो उसकी आँख उसी समय खुल जाती है। उसी प्रकार यदि कोई यह शंका करता हुआ सोवे कि कहीं इतने बजे मेरी आँख न खुल जाय, तो जरूर उतने ही बजे आँख खुल जायेगी। यही नियम स्वप्न दोष के संबन्ध में भी लागू है। जो व्यक्ति बार-बार यह शंका करता हुआ सोता है कि कहीं मुझे स्वप्न दोष न होजाय; आज मैंने उर्द की दाल खाली है, कहीं वीर्यपात न हो जाय; तो जरूर उसे वीर्यपात हो जावेगा, इसलिए स्वप्नदोष के रोगी को उचित है कि किसी प्रकार की आशंका

करता हुआ न सोवे; चाहे रोज स्वप्न दोष होता हो, पर उससे भयभीत न हो। मुझे किसी प्रकार का रोग है, इस शङ्का को छोड़कर प्रसन्न चित्त सोने से स्वप्न दोष जल्दी नहीं होता।

कई मनुष्य सोचते हैं, जब स्वप्न में ही वीर्य निकल जाता है, क्यों न मैथुन करते रहें। यह उनकी भूल है। स्वप्न दोष में वीर्य की मात्रा बहुत कम जाती है और ऐलब्यूमिन आदि पदार्थ इसमें अधिक होते हैं; किन्तु प्रत्यक्ष मैथुन में वीर्य का भाग ही अधिक होता है और अधिक मात्रा में भी जाता है। इस प्रकार स्वप्न दोष की अपेक्षा प्रत्यक्ष मैथुन से शरीर को हानि अधिक होती है। स्वप्न दोष की अधिक चिन्ता न करते हुए उसे रोकने के उपाय करने चाहिए। जो लोग इस रोग को बड़ा भयङ्कर या घातक समझते हैं, उन्हें मानसिक सन्देह बढ़ जाता है और वास्तविक रोग की अपेक्षा वह भय शरीर को अधिक क्षीण करने लगता है। महात्मा गांधी ने एक स्थान पर कहा है—"स्वप्न दोष की अधिक परवाह न करते हुए अपने वीर्य की रक्षा करो।" यह रोग इतना घातक नहीं है कि इससे किसी की मृत्यु हो जाय या अन्य कोई भयङ्कर घटना होजाय। हाँ! यदि यह बहुत जल्दी-जल्दी होता हो, तो अवश्य ज्यादा हानि पहुँचाता है। पीछे बताये हुए २२ नियमों का पालन करने से इस की जड़ कट जाती है और वह फिर नहीं होता।

प्रमेह।

मूत्र के साथ कुछ अन्य चिकनी, गाढ़ी, सफेद लसदार वस्तुऐं जाने लगती हैं, तब उन्हें प्रमेह कहते हैं। मूत्र के साथ जाने वाले इन चिकने पदार्थों को लोग वीर्य समझते हैं। यह उनका भ्रम है। मूत्र और वीर्य के स्थान अलग अलग हैं। दोनों के मार्ग अलग अलग हैं। एक का दूसरे से कोई सम्बन्ध नहीं।

सच बात तो यह है कि वीर्य के साथ मूत्र या मूत्र के साथ वीर्य जा ही नहीं सकता। जब मूत्र नली से जल बाहर है, तो वह फैंनती है। फल स्वरूप वीर्य नाली सकुड़ जाती है और उनमें से कुछ नहीं निकल सकता। इसी प्रकार जब मैथुन के लिए वीर्य नाड़ियाँ उत्तेजित होकर कठोर हो जाती हैं, तो मूत्र नहीं निकलता। देखा जाता है कि जब शिश्न कठोर हो, वो पेशाब नहीं उतरता। यह बात निश्चित है कि जिस रोग को प्रमेह कहते हैं, उसमें मूत्र के साथ वीर्य नहीं जाता; किन्तु जाने वाली वस्तुऐं दूसरी ही होती हैं।

शरीर में उष्णता और निर्बलता बढ़ने एवं पेट में अजीर्ण रहने से पेशाब में गदलापन आता है, पेट के पाचन यन्त्र जब निर्बल हो जाते हैं, तो पेशाब में क्षार की मात्रा अधिक आने लगती है। यह क्षार गुर्दे, मूत्राशय आदि अंगों को कमजोर कर देते हैं। फल स्वरूप वे अपना छानने का काम ठीक तरह नहीं करते। जैसे छानने की चलनी के छेद चौड़े हो जाँय और वह इधर उधर से सड़ गल जाय, तो उसमें से छानने का कार्य अच्छी तरह न होगा, गुर्दे जब पेशाब को ठीक तरह नहीं छानते तो उसमें कई दूसरी चीजें मिली रह जाती हैं। शरीर का धर्म है कि वह अनावश्यक वस्तुओं को बाहर निकालता रहता है। यदि पेट कमजोर होता है, तो वह खास तौर से स्टार्च (गेंहूँ आदि में पाया जाने वाला लसदार सत्व पदार्थ) और मिठाई का भाग नहीं पचा पाता और यह दोनों वस्तुऐं कच्ची रहकर मूत्र मार्ग से भी जाने लगती हैं। दूसरे गर्मी और कमजोरी के कारण शरीर की माँसपेशियाँ गलने लगती हैं और उनका द्रव पदार्थ मूत्र में मिल जाता है। यह तेल या चिकनाई के रूप में देखा जाता है। गुर्दे या मूत्र मार्गों में क्षत शुरू हो जाने पर उनका कुछ भाग भी गल कर पेशाब में घुलने लगता है, जैसे कि तालाब के पानी में

तली की कीचड़ भी घुलकर उसे गंदला कर देती है। क्षार के बढ़ जाने से वे भी सफेदी के रूप में नीचे जमने लगते हैं। प्रमेह के रोगियों की जब मूत्र परीक्षा कराई जाती है, तो उस गंदलेपन में वीर्य नहीं, किन्तु यह पदार्थ पाये जाते हैं। आक्साइड आफ परोटन, प्रोटीन फास्फेट आफ लाइम, इसके अतिरिक्त थोड़ी थोड़ी मात्रा में, क्लोराइड आफ सोडियम, फास्फोरस तथा ८० से ६० भाग तक जल।

फिर भी प्रमेह कोई अच्छा रोग नहीं है। रोग तो कोई भी हो वही बुरा है, परन्तु यह वीर्य रोग नहीं है, बार बार पेशाब में दिन भर जितनी चिकनाई जाती है, यदि वह सचमुच वीर्य होता तो रोगी को मरजाने में महीने दो महीने से अधिक न लगते। इसकी चिकित्सा सावधानी से करने की जरूरत है, पर घबराने की कोई बात नहीं है। जैसेकि कई बार रोगीको डरा दिया जाता है। इस तरह भयभीत होने की जरूरत नहीं है। यदि एक दो दिन लगातार गरम तीक्ष्ण पदार्थ खाये जाँय, पेट में कब्ज रहे, लू लग जाय, तेज बुखार चढ़ आवे, या अन्य किसी कारण शरीर में गर्मी बढ जाय तो कमजोर आदमियों के पेशाबमें गँदला-पन आजाता है। पेशाब के आगे या पीछे वीर्य का एकाध कतरा उस दशा में पाया जाता है, जब मैथुन या स्वप्न दोष से निवृत्त होकर तुरंत ही पेशाब को जाते हैं। वीर्य नली में जो एकाध बूंद ऐसी दशा मे बीच में ही रुकी रह गई थी, वह निकल जाती है। इन्द्रिय में अत्यधिक कामोत्तेजना होने किन्तु मैथुन न करने पर भी कुछ बूंद वीर्य अपने स्थान से आग खिसक कर मूत्र के साथ देखा जाता है। कई बार 'मदन जल' जिसका उल्लेख शीघ्रपतन अध्याय में है, पेशाब के साथ पाया जाता है, पर ऐसे अवसर बहुत ही कम और कभी कभी आते हैं।

इसके ऊपर शीतल, हलकी वस्तुएँ ही अधिक उपयोग करनी चाहिये, अधिक परिश्रम न करना चाहिये और जहाँ तक हो सके शरीर के अन्दर उष्णता और कब्ज न बढ़ने देना चाहिये।

एक बात विशेष ध्यान रखने के योग्य है, वह यह कि शौच जाते समय अधिक जोर न लगाना चाहिये; यदि कब्ज हो तो शौच बैठने में अधिक समय लगाना चाहिये और जरूरत हो तो अन्य समय में भी जाना चाहिये, किन्तु टट्टी उतारने के लिये अधिक जोर न लगाना चाहिये। प्रमेह का अप्रत्यक्ष कारण कुछ भी हो पर प्रत्यक्ष कारण गुर्दे की कमजोरी होती है। शौच के समय अधिक जोर लगानेसे गुर्दे पर बहुत अधिक दबाव पड़ता है, उस समय वह जो कार्य कररहा होता है वह अशुद्ध का अशुद्ध ही मूत्र मार्ग में चला जाता है, साथ ही निर्बल मूत्र-शोधक अङ्गों का कुछ माँस भी छिल कर उसी में मिल जाता है। देखा गया है कि जिन्हें प्रमेह की शिकायत है यदि वे शौच में अधिक जोर लगावें तो तुरन्त ही पेशाव में गदलापन आ जाता है।

(१) यदि पेशाब में दुर्गन्ध अधिक आवे तो अनपच के कारण। (२) यदि पेशाव में पीलापन और गर्मी अधिक हो तो उष्णता के कारण। (३) यदि पेशाव जल्दी-जल्दी आवे तो कमजोरी के कारण प्रमेह हुआ समझना चाहिये। (४) बेकार बैठे रहने और चर्बी बढ़ाने वाले पदार्थ अधिक खाने से कफ की वृद्धि होती है और पेशाब अधिक शीतल एवं सफेद आता है। (५) यदि पेशाब के स्थान पर सफेद चीजें जमा होती हों तो उन्हें क्षार पदार्थ समझना चाहिये, जिनके पेशाव में क्षार आते हों उन्हें खटाई, मिर्च, गरम मसाले आदि गरम और खारी चीजों का प्रयोग कम कर देना चाहिये और साँभर नमक के स्थान पर सफेद सेंधा नमक थोड़ी मात्रा में प्रयोग करना चाहिये।

स्वप्न दोष प्रकरण में नियम लिखे गये हैं। प्रमेह में भी इनका पालन करना चाहिये। वे सभी शीतल प्रयोग हैं और मूत्र अंगों में ठण्डक पहुँचाते एवं पोषण करते हैं इसके अतिरिक्त आहार विहार को ठीक रख कर निर्बलता, ऊष्णता एवं कब्ज से छुटकारा पाना चाहिये। इसे वीर्य रोग समझ कर कब्ज करने वाली पौष्टिक औषधियों के फेर में न पड़ना चाहिये।

शीघ्र पतन

संसार की बढ़ी हुई धन लोलुपता ने कोई क्षेत्र ऐसा नहीं छोड़ा है जहाँ अपने लिये गुन्जायश पैदा न की हो। आहार निद्रा के बाद मनुष्य की सब से बड़ी आवश्यकता मैथुन है। इस क्षेत्र से पर्याप्त लाभ उठाने की दृष्टि से धन लोलुपता ने काफी हाथ पाँव फैलाये हैं। आप अखबारों को उठा कर देखिये उसमें सब से अधिक संख्या में और सब से आकर्षक ढंग से स्तम्भन करने वाली औषधियों के विज्ञापन होंगे। पर्चे, पोस्टर व सूचीपत्र, दीवारों पर लिखे गये विज्ञापन पढ़ने वाली जनता पर अपना प्रभाव डालते हैं। काम शास्त्र की अच्छी जानकारी न होने की वजह से अपनी अधूरी रतिक्रिया में लोग वही दोष देखते हैं जिनके सम्बन्ध में यह विज्ञापन होते हैं, बस वे मान लेते हैं कि हमें शीघ्रपतन रोग है। तदनुसार चिकित्सक नाम धारी धूर्तों के पंजे में फँस कर उलटी सीधी दवाएँ खाते हैं और अपने स्वास्थ्य को बर्बाद कर लेते हैं।

असल में शीघ्रपतन का रोग बहुत ही कम व्यक्तियों को होता है। जो लोग अपने को शीघ्रपतन रोग से पीड़ित मानते हैं जाँच करने पर उनमें से मुश्किल से १०-५ फीसदी वास्तव में रोगी होंगे। शेष का रोग कल्पिनिक होता है, वे स्वभाविक बात को रोग मान लेते हैं।

प्रकृति के समस्त जीव जन्तुओं पर दृष्टि डालिये। कोई भी प्राणी आपको ऐसा नहीं मिल सकता कि जो पाँच सात मिनट से अधिक समय तक मैथुन करने की शक्ति रखता हो। मनुष्य का मध्यम भोग-काल पाँच मिनट है, अधिक से अधिक यह दस मिनट हो सकता है। स्वाभाविक पाँच मिनट का समय उन्हें पूरी तरह मिल सकता है, जिनका कि, स्थान, ऋतु, समय, दिनचर्या भोजन और तत्कालिक विचार उपर्युक्त हों, यदि इन में त्रुटि हो गी तो यह काल घट जाता है। लोग समझते हैं कि उन्हें इतने समय मैथुन करनेको शक्ति होनी चाहिये जितनेमें स्त्री को स्खलित किया जा सके। उन्होंने सुन रखा होता है कि स्त्री को पुरुष की अपेक्षा आठ गुनी काम शक्ति अधिक है। अतएव वे समझते हैं कि यदि मैथुन में स्त्री को भी सन्तुष्ट न किया जाय तो उसकी उग्रवासना अतृप्त रह जायगी और उनका अपमान करेगी। यह भ्रम पूर्ण विचार बड़ा ही घातक है और मिथ्या भय उत्पन्न करता है।

काम-शास्त्र का नियम है कि जो जितना अधिक कामातुर होगा वह उतना ही शीघ्र स्खलित होगा। यदि स्त्रियों में पुरुष की अपेक्षा अधिक वासना होती तो उन्हें बहुत ही शीघ्र तृप्त हो जाना चाहिये। परन्तु ऐसा नहीं होता। इससे सिद्ध है कि स्त्रियों में बहुत ही कम शारीरिक शक्ति होती है। एकाध बालक को जन्म देने के बाद तो वह और भी मन्द हो जाती है। लोग भूल यह करते हैं कि जब स्त्री कामातुर नहीं होती तब भी भोग करते हैं। विश्व का कोई भी अन्य प्राणी मादा की इच्छा बिना रति-क्रिया नहीं करता। जब मादा कामातुर होती है तो नर के स्वाभाविक स्तम्भन समय में ही वह पूरी तरह तृप्त हो जाती है। किन्तु वह जब तक तीव्र इच्छा नहीं करती पुरुष, उससे पूर्व ही प्रवृत्त हो जाते हैं। वे आरम्भ में इसकी परवा नहीं करते कि स्त्री

का मन कैसा है, ऐसी दशा में भला यह कैसे हो सकता है कि दोनों को साथ-साथ तृप्ति मिले। नियम यह कहता है ऐसी दशा में निश्चय ही पुरुष को शीघ्रपतन होगा। इस पर भी कोई व्यक्ति ऐसा समझे कि मुझे कुछ रोग है तो यह उसकी नासमझी ही होसकती है मैथुन से पूर्व यदि स्त्री भी पूर्णतः कामातुर हो तो उसका स्वाभाविक भोग-काल पुरुष की अपेक्षा कम ही होता है।

देखा जाता है कि स्त्री पुरुष बहु मैथुन में प्रवृत्त रहते हैं। पुरुष समझते हैं कि ऐसा करके वे अपने साथी पर अपने पुरुषत्व की धाक जमाते हैं, किन्तु वे भूल जाते हैं कि अधिक मैथुन से स्त्रियाँ को कोई विशेष आनन्द नहीं मिलता। प्रवृत्ति के समय थोड़ी बहुत उत्तेजना उन्हें भी हो आती है और वे पुरुष की इच्छा का विरोध करने में अशक्त होने के कारण चुप बनी रहती हैं, किन्तु वे बहु मैथुन में कुछ विशेष रुचि नहीं लेतीं और न वे पुरुष की तरह एक दिन में बहुत बार स्खलित ही हो सकती हैं। कई दिन पीछे रति करने पर ही स्वस्थ स्त्रियों को ठीक प्रकार उत्तेजना हो सकती है। यदि वे किसी शारीरिक या मानसिक व्याधि में ग्रस्त हों तब तो कई दिन बाद भी उन्हें आतुरता नहीं आती। उपरोक्त कारणों या अन्य किन्हीं हेतुओं से यदि स्त्री की इच्छा न हो तो पुरुष चाहे कैसा ही स्वस्थ क्यों न हो निश्चय ही स्त्री से पूर्व वीर्यपात करेगा। इसे शीघ्र-पतन कैसे कहा जा सकता है?

अधिक संयमी मनुष्यों को मैथुन में अधिक समय नहीं लगता। दीर्घ-काल के उपरान्त यदि भोग किया जाय तो संचित वीर्य शीघ्र ही निकल जाता है। अधिक प्रेम के कारण, प्रगाढ़ आलिंगन से, विशेष अनुरक्ति, प्रबल आसक्ति और अदम्य कामोत्तेजना से भी शीघ्र वीर्य पात हो जाता है। जो व्यक्ति जितनी अधिक मनोकामना के साथ मैथुन में प्रवृत्त होगा वह उतनी ही

जल्दी स्खलित हो जावेगा। संभोग समय में स्थान का आकर्षण तथा स्त्री का रूप, रस, गन्ध आकर्षण जितना अधिक होगा वीर्यपात में उतनी ही शीघ्रता होगी। यह स्वाभाविक बात है, इसमें चिंता की कोई बात नहीं। कई बार ऐसा भी देखा जाता है कि जिन्हें बहु मैथुन का अभ्यास है, वे साधारण पुरुषों की अपेक्षा अधिक समय तक ठहर सकते हैं, इससे यह न समझ लेना चाहिये कि इनमें विशेष बल है। वीर्य की कमी के कारण ऐसा होता है कि जिस दूध में घी कम होता है उसे बहुत देर तक बिलोने पर थोड़ा सा घी दिखाई देता है। ऐसे दूध को कौन पसन्द करेगा ? वीर्य की कमी के कारण यदि कोई मनुष्य कुछ अधिक समय तक मैथुन कर सके तो भी उसे उस कार्य में कुछ अधिक आनन्द न आवेगा। भार की तरह वह क्रिया को करते रह कर भी प्रसन्न न हो सकेगा। इसके अतिरिक्त वीर्य की कमी से सारे शरीर की जो हानि होती है और सारे अंग निर्बल हो जाते हैं, उस हानि का तो कहना ही क्या है ?

मैथुन में शरीर की गुप्त शक्तियों का क्षरण होता है, यह काल थोड़े ही समय तक रह सकता है। अति काल के मैथुन में आनन्द नहीं रहता, वरन् उसमें नीरसता, उदासी एवं घृणा का उदय होने लगता है। अति सब जगह वर्जित है। भोजन शरीर का पोषण करता है, किन्तु यदि उसकी अति की जाय तो पेट में बहुत से रोग उठ खड़े होंगे। मैथुन काल थोड़ा होना चाहिये। उसमें अति करने से नपुंसकता आदि अनेक रोग हो सकते हैं। औषधियों की सहायता से जो अधिक समय तक वीर्य रोकना चाहते हैं,वे बड़ी भूल करते हैं। स्तम्भक औषधियों में प्रायः अफीम आदि विषैली वस्तुएँ होती हैं। इनकी सहायता से वीर्य को सुखा कर या वीर्यवाहिनी नाड़ियों को संज्ञा शून्य करके कुछ दिनों तक भले ही मैथुन-काल को बढ़ा लिया जाये, पर अन्त में

उन्हें इसका बहुत बुरा परिणाम भोगना पड़ता है। जिस अंग में जितनी शक्ति है, यदि किसी प्रकार उससे अधिक काम लेलिया जाय तो वह कुछ ही समय उपरान्त थक कर बैठ जायगा और पहले से भी अधिक अशक्त सिद्ध होगा। इसलिये 'शीघ्रपतन' से भयभीत होने से पूर्व यह देख लेना चाहिये कि हमें वास्तव में यह रोग है भी या नहीं? यदि रति-क्रिया के नियमों से अनभिज्ञ होने के कारण स्वाभाविक बात को शीघ्रपतन समझ रखा हो तो इस भय के भूत को भगा देना चाहिये। शीघ्रपतन तो उसी दशा में मानना चाहिये कि जब स्पर्श से बातचीत से या देखने से ही वीर्यपात हो जावे, जिसे इस प्रकार की शिकायत नहीं है, उसे अपने को कदापि इस रोग से ग्रसित न गिनना चाहिये।

प्रकृति ने स्त्री के स्वभाव में मैथुन सम्बंधी न्यूनता-शीतलता रखकर बड़ी विचित्र कारीगरी की है। यदि ऐसा न होता तो उसकी संतानोत्पादन शक्ति जाती रहती और बच्चे बहुत ही निर्बल और अल्पायु पैदा होते। पति अन्धे होकर चाहते हैं, कि पत्नी नित्य उनकी इच्छा को पूरा करने में सहयोग दे किन्तु यह उसके शारीरिक धर्म के विपरीत है। फल स्वरूप दोनों में अनबन रहने लगती है। कभी कभी मूर्ख पति कामातुर होकर पत्नी के पास जाते हैं, किन्तु पत्नी की वैसी इच्छा नहीं होती तब भला संतोषजनक मैथुन किस प्रकार हो सकता है।

योनि के ऊपरी भाग पर चने के दाने के जैसा एक मांसांकुर उठा होता है, जिसे कामाद्रि या क्लाइटोरिस कहते हैं। पुरुषों की लिंगेन्द्रिय की भाँति यह स्त्रियों का गुप्त लिंग है। मैथुन के समय जैसे पुरुष की इन्द्रिय फूल जाती है उसी प्रकार स्त्री का यह अंग भी उत्तेजना के कारण फूल जाता है, जिस प्रकार पुरुष को अपनी इन्द्रिय के अग्रभाग की रगड़ से आनन्द आता है, उसी

तरह स्त्रियों को इस कामाद्रि की रगड़ से आनन्द आता है। यही कारण है कि दो स्त्रियाँ अपने गुप्त अंगों को आपस में रगड़ कर भी स्खलित हो सकती हैं। जिन स्त्रियोंको हस्त मैथुन की कुटेव होती है, वे बाहरी भाग का मर्दन करके ही अपनी इच्छा पूर्ण कर लेती हैं। बेशक, पूर्ण उत्तेजना के समय जब गर्भाशय की गर्दन सीधी हो जाती है और उसका मुँह खुल जाता है, तो उस स्थान पर भी आनंद आता है, परन्तु आनंद का मूल स्थान वह नहीं है। कुछ लोग अज्ञान वश ऐसा समझते हैं, कि गुप्तेन्द्रिय जितनी बड़ी होगी उतना ही स्त्री को आनन्द आवेगा। इसलिए वे इन्द्रिय के साधारण आकार को बढ़ाने के लिए व्यर्थ ही तिला, लेप आदि का उपयोग करते हैं, उससे उन्हें लाभ कुछ नहीं और हानि अधिक होती है। जिस प्रकार हर मनुष्य की नाक आँख आदि का आकार समान नहीं होता और उनके आकार प्रकार में फर्क होता है, उसी प्रकार स्त्री पुरुषों की मूत्रेन्द्रियों के आकार प्रकार में भी फर्क होता है। पुरुषों की इन्द्रिय की लम्बाई मुर्झाये रहने पर दो से तीन इंच और कठोर होने पर चार से छै इंच और मोटाई करीब करीब रुपये के बराबर पाई जाती है। इन्द्रिय में कोई विशेष कष्ट हो तभी उस पर दारू करनी चाहिए, अन्यथा केवल भ्रम के कारण छोटी बड़ी के पचड़े में पड़ कर कोमल नसों पर विषैली दवाओं की भरमार नहीं करनी चाहिए।

कामोत्तेजना होने पर स्त्री पुरुषों की इन्द्रियों से एक सफेद लस और चमकीला पदार्थ निकलता है। मैथुन द्वारा किसी प्रकार की हानि इन्द्रियों को न पहुँचे, इसलिये प्रकृति ने यह एक बड़ी अद्भुत कारीगरी की है। पुरुष की इन्द्रिय की कठोरता से स्त्री के अंग छिल न जाँय या उनमें चोट न लगे इसलिये स्त्री की योनि से यह द्रव पदार्थ प्रवाहित होता है।

स्खलित होते समय पुरुष की इन्द्रिय से बड़े वेग के साथ उछल उछल कर वीर्यपात होता है। इसके वेग के कारण वीर्य वाहिनी नली में आघात न पहुंचे, इसलिये उसे पहले ही से गीला रखने के लिए यह द्रव पदार्थ निकलता रहता है। इन प्रवाहों के और भी अनेक लाभ हैं, जिनका विस्तार करना हमें इस छोटी सी पुस्तक में अभीष्ट नहीं है। कई अज्ञानी इस लसदार पदार्थ को ही वीर्य मानते हैं, और व्यर्थ ही अपने ऊपर प्रमेह आदि का आरोपण कर लेते हैं; बिना रोग के रोगी बनते हैं और हकीमों को पैसा ठगाते रहते हैं। उन्हें जानना चाहिए यह गीला पदार्थ न तो वीर्य है न रज। उत्तेजना होने पर इसका निकलना स्वभाविक है किन्हीं को कुछ अधिक मात्रा में निकलता है और कपड़े पर दाग आने लगता है इसमें चिन्ता की कोई बात नहीं है। जिस प्रकार मैथुन में वीर्यपात की मात्रा आधे तोले से लेकर दो तोले तक हो सकती है, उसी प्रकार भिन्न-भिन्न शरीरों के अनुसार यह 'मदन जल' भी कुछ अधिक मात्रा में निकल सकता है।

यह बात सरासर झूठ है कि स्त्रियों में पुरुष की अपेक्षा काम वासना अधिक होती है। अन्य देशों की बात छोड़िये, जहाँ स्त्रियाँ बहुत अधिक पढ़ी लिखी होती हैं। भारत में तो सौ पीछे नब्वे स्त्रियाँ काम-शास्त्र संबंधी उतनी ही जानकारी रखती हैं जितनी कि पति उन्हें कराते हैं। अनेक उदाहरण देखने में आते हैं कि पुरुष की काम-शक्ति बहुत न्यून है, वे बहुत दिन पश्चात् विषय में प्रवृत होते हैं या बहुत थोड़ी देर तक ठहर सकते हैं, किन्तु स्त्रियों को इससे जरा भी असन्तोष नहीं है। वे समझती हैं कि रति-क्रिया की मर्यादा वही है और पूरी तरह संतुष्ट रहती हैं। हम ऐसे उदाहरण जानते हैं जिनमें पति ने अपनी छोटी उम्र में ही बुरी आदतों के कारण अपने को बिलकुल बर्बाद कर लिया था, किन्तु जब उनका विवाह हुआ और धर्मपत्नी आईं तो उनका

दम्पत्ति जीवन प्रसन्नता से भरा हुआ रहा, पति में जो थोड़ी सी काम शक्ति थी, उसी से स्त्री संतुष्ट होजाती थी। शक्ति हीनता के कारण या अज्ञान के कारण अधिकाँश पुरुष स्त्रियों से पूर्व स्खलित होजाते हैं, परन्तु उनकी स्त्रियों को इसकी तनिक भी परवाह नहीं होती और वे इसमें कुछ विशेष भलाई बुराई नहीं समझतीं। स्त्री की काम वासना भड़काने का सारा उत्तर-दायित्व पुरुष पर है। आरंभिक दिनों में वे अति करते हैं, स्त्री समझती है कि संसार में इस प्रकार की अति ही वर्ती जाती है, तदनुसार वह उसकी आदी होजाती हैं। अति का एक दिन अन्त होता ही है, तब पति को अपमान सहना पड़ता है। ऐसे पुरुषों को जानना चाहिए कि अति का अन्त होने पर जब काम शक्ति घटती है तो उसे दवा आदि की सहायता से कुछ समय तक भले ही रोक रखा जाय, पर वह अन्त में क्षीण हो ही जायगी। कोई भी औषधि स्थायी तौर से उतनी शक्ति वापिस नहीं ला सकती जितनी कि यौवन के आरंभिक दिनों में थी। स्त्रियों का ज्ञान कम होने के कारण वे समझतीं हैं, कि पति में सदा उतनी ही शक्ति रहनी चाहिए, जितनी कि प्रथम थी, कभी कभी वे उतनी की ही इच्छा या आशा करती हैं। यदि ऐसी अवस्था में उनकी मनोदशा न बदली जाय तो निश्चय ही दम्पत्ति जीवन बड़ा कलहमय बना रहेगा। और कोई उपाय उसको छुटा न सकेगा। अस्तु।

जिन पुरुषों की काम शक्ति अति के कारण घट गई है, किन्तु स्त्री में वैसा ही उत्साह है तो उन्हें सब से पहले पत्नी की मनोदशा में परिवर्तन करना चाहिये। अपनी भूल की भयंकरता पत्नी को अच्छी तरह समझानी चाहिए। अति मैथुन से पति और पत्नी के शरीरों का किस प्रकार नाश होता है; और आयु, स्वास्थ्य, एवं सौन्दर्य की कितनी क्षति होती है; यदि इस बात

का विश्वास बुद्धिमानी के साथ पत्नी को करा दिया जाय तो वह वास्तविकता को समझ जावेगी। और उस भूल को दुहराने का कदापि आग्रह न करेगी। जो पुरुष काम शक्ति की न्यूनता होने पर बहुत चिन्तित और दुखी रहते हैं और दुःख तथा चिन्ता का रोना बढ़ा चढ़ा कर पत्नी के सामने रोते हैं वे अपने आप अपने अपमान को निमंत्रण देते हैं। उपरोक्त पंक्तियों में हमारा तात्पर्य यह है कि अति का अन्त थोड़े ही समय में हो जाता है। यौवन के आरंभ में जितना अधिक उत्साह भोग में रहता है, वह कुछ समय में ही समाप्त होजाता है और फिर अधिक से अधिक स्वाभाविक दशा तक रहा जा सकता है। यह नवीन यौवन का आरंभिक उबाल फिर वापिस नहीं आ सकता। अतएव उसके लिये शोक और चिन्ता न करना चाहिए। जो विकार बढ़ गये हों उन्हीं की चिकित्सा करके संतोष कर लेना चाहिए। थोड़ी सी काम शक्ति से भी दम्पत्ति जीवन को सुखी बनाये रहने का मूल मंत्र यह है, कि पत्नी की मनोदशा बदल दी जाय। अपनी भूल के कारण पति ने जो मिथ्या विश्वास उसके मन पर जमा दिये थे, उन्हें हटाकर उसे ज्ञान करा देना चाहिए कि मैथुन की अति से अपने जीवन के प्रति बड़ा भारी अत्याचार है। कुछ समय बाद काम शक्ति का कम हो जाना अति का निश्चित परिणाम है। इसको रोग-रोग रट कर अपने को दुखी न करना चाहिए और न पत्नी को अपमान करने का अवसर देना चाहिए।

इच्छानुसार स्तम्भन की विधियाँ

जिनका वीर्य पतला होजाता है या वीर्य वाहिनी नसों की सकुड़ने की शक्ति कम हो जाती है, उन्हें संभोग समय में कुछ जल्दी वीर्यपात हो जाता है। गरम या उष्ण स्वभाव के चंचल

पुरुष भी अपेक्षाकृत कुछ जल्दी स्खलित होते हैं। शीघ्र पतन का निर्णय स्त्री की शक्ति के ऊपर निर्भर है। यदि स्त्री जल्द द्रवित हो जाती है, तो पुरुष का थोड़े समय ठहरना भी पर्याप्त है। यदि स्त्री को बहुत समय की आवश्यकता हो, तो पुरुष का उचित शक्ति रखना भी पर्याप्त नहीं है। कई स्त्रियों को इतनी कम मात्रा उत्तेजना होती है कि उन्हें शीघ्र ही द्रवित करना असंभव है।

डाक्टर फ्रेंकलिन का मत है कि साधारणतः पुरुष को तीन से छै मिनट तक स्तम्भन शक्ति होती है। यदि उसी रात को दुबारा मैथुन किया जाय, तो पहले की अपेक्षा कुछ अधिक समय लगता है, क्यों कि एक बार वीर्यपात हो जाने के उपरान्त वीर्य कोष्ठ खाली हो जाता है और इन्द्रिय का सुख अनुभव घट जाता है। कुछ व्यक्ति इस शिथिल अवस्था में अधिक देर मैथुन कर सकने के प्रलोभन से उसी रात को दूसरी तीसरी बार भी प्रवृत्त होते हैं। उन्हें स्मरण रखना चाहिए कि थके हुए अंग से अधिक परिश्रम लेने पर उसे बहुत हानि पहुँचती है। एक बार मैथुन के बाद कम से कम २४ घंटे तो इन्द्रिय को आराम देना ही चाहिए।

संभोग काल का परिमाण मिनटों में करने की अपेक्षा आघातों (धक्कों) में करना अधिक उचित है। रति क्रिया का कार्य धक्कों (strokes) द्वारा होता है। मैथुन में स्त्री और पुरुष दोनों ही धक्के लगाते हैं। स्त्रियाँ संकोच स्वभाव के कारण अपनी क्रिया को कुछ शिथिल रखती है। पुरुष अधिक वेग से प्रवृत्त होता है। साधारणतः एक धक्के में पुरुष को ६ से ८ सैकिंड लग जाते हैं। इस प्रकार एक मिनट में ८, १० आघात हो जाते हैं। काम शास्त्र के विशेषज्ञ कविराज हरनामदास बी०ए० का अनुभव है कि "तिहाई भारतीयों की स्तम्भन सीमा पन्द्रह

से तीस आघात तक है। तिहाई की इससे अधिक और शेष एक तिहाई शीघ्रपात के रोगी हैं। उनमें से अधिकतर तो आठ दस आघात की भी शक्ति नहीं रखते।"

इसी प्रकार स्त्रियों की स्तम्भन सीमा भी भिन्न-भिन्न होती है। कुछ स्त्रियाँ ४-६ धक्कों में ही सन्तुष्ट हो जाती हैं। मध्यम श्रेणी की स्त्रियाँ १० से २५ आघातों में द्रवित होती हैं और कुछ ऐसी होती हैं, जिन्हें ४०-५० या इससे भी अधिक आघातों की अवश्यकता होती है। समय की कमी वेशी कामातुरता पर निर्भर है। यदि पुरुष पूर्ण कामातुर हो और स्त्री की इच्छा मन्द हो, तो निश्चय ही पुरुष प्रथम द्रवित होगा। यदि स्त्री की उमंग भरपूर हो और पुरुष की इच्छा न्यून हो, तो स्त्री प्रथम द्रवित होगी। दोनों ही उत्तेजित हों तो साथ होना चाहिए। देखा जाता है कि पुरुष ही अपनी वीर्य और कामशक्ति का अधिक दुरुपयोग करते हैं। स्त्रियों में वैसी बुरी लतें नहीं होतीं। यदि पति द्वारा विवश भी की जाय, तो वह उसकी आज्ञा का पालन मात्र कर देती है, स्वयं द्रवित नहीं होती। इस प्रकार स्त्रियों की अपेक्षा पुरुष अपना नाश अधिक करते रहते हैं। फल स्वरूप वे ही शीघ्र पतन से अधिक ग्रसित पाये जाते हैं। मैथुन में इसी बात की आवश्यकता पड़ती है कि स्त्री शीघ्र द्रवित हो जावे और पुरुष अधिक समय तक रुका रहे। जिस प्रकार स्त्री की इच्छा मन्द हो और पुरुष आतुर हो, तो वह प्रथम द्रवित होता है। उसी प्रकार पुरुष को अधिक समय तभी लग सकता है, जब उसकी इच्छा न्यून हो और स्त्री आतुर हो।

पति को उचित है कि उस समय मैथुन में प्रवृत्त हो, जब स्त्री पूर्ण रूप से आतुर हो जावे। इसके लिए उन स्थानों की जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए, जिनसे रति अंगों का घनिष्ट संबन्ध है। निचला होट, कपोल एवं भोहों के स्थान का बार-बार

चुम्बन करने से स्त्रियों को कामोत्तेजना होती है। सबसे प्रधान अंग कुच हैं, कुचों का गुप्त अङ्ग की नाड़ियों से विशेष संबंध है। बहुत ही हलके हाथ से धीरे-धीरे कुचों को सहलाने से बहुत ही शीघ्र स्त्री तैयार हो जाती है। कुचों की चूची को उँगलियों से बहुत ही हलके सहलाना चाहिए, इससे उसका काम वेग बहुत बढ़ जाता है। जब स्त्री अपनी वासना को हाव-भावों द्वारा प्रकट करने लगे, तब रति कर्म के योग्य उचित अवसर आया समझना चाहिए। वेग आरम्भ होते ही सम्भोग में प्रवृत्त हो जाने की अपेक्षा यह अच्छा है कि उसे पूरी तरह उद्दीप्त करने के लिए कुछ देर प्रतीक्षा की जाय और आलिंगन, चुम्बन, कुचस्पर्श आदि द्वारा उसे आतुर कर लिया जाय।

संभोग के समय उलटे सीधे आसनों का प्रयोग करना बहुत ही अनुचित है। उनमें से अधिकाँश कष्टकर होते हैं। गुप्तेन्द्रियाँ पूरी तरह और ठीक मार्ग में मिल नहीं पातीं, इसमें आनन्द की कमी रहती है और कोमल अङ्गों में आघात लगने का अन्देशा अधिक रहता है, इसलिए स्वाभाविक रीति से स्त्री को नीचे लिटा कर पुरुष को उसके ऊपर आ जाना चाहिए। कोहनियों के बल या एक ओर तकिया आदि का सहारा लेकर धड़ के ऊपर के भाग का भार स्त्री पर न पड़ने दें। कुछ अज्ञानी सारे शरीर का बोझ स्त्री पर डाल देते हैं, जिससे वह घबरा जाती है और रति कार्य में सहयोग देने की अपेक्षा इस विपत्ति से छूटने का प्रयत्न करती है। शरीर की स्थिति इस प्रकार रखनी चाहिए कि धड़ के अगले भाग का बहुत ही कम भार स्त्री पर पड़े। संभोग समय एक हाथ स्त्री की कुचों पर रखना चाहिए और उसकी चूचियों को धीरे-धीरे सहलाते जाना चाहिए।

संभोग में अधिक देर ठहरने के लिए दो ऐसी गुप्त बातें आगे बतलाई जाती हैं, जिन पर यदि पाठक विश्वास करें और

धैर्य पूर्वक काम में लावें तो हम निश्चय पूर्वक कह सकते हैं, कि पहले ही दिन उनकी स्तम्भन शक्ति दूनी हो जावेगी। इन नियमों से बढ़ कर उन्हें कोई बाजारू दवा भी लाभप्रद साबित न होगी। स्तम्भन का पहला नियम है, (१) ध्यान का बटाना और दूसरा है, (२) आघातों में धैर्य। नीचे इनको कुछ विस्तार से बताया जाता है।

(१) ध्यान को बटाना—यह पहले ही बताया जा चुका है कि जो जितना अधिक कामातुर होगा, वह उतनी ही जल्दी स्खलित होगा। काम को 'मनसिज' कहा गया है। मनसिज का अर्थ है, मन का पुत्र, मन से पैदा होने वाला। मन में यदि चिन्ता, दुःख, शोक, घृणा, भय आदि के भाव आ जावें तो कामवासना बिलकुल ही मर जाती है। बड़े भारी व्यभिचारी का भी यदि पुत्र मर जावे तो जब तक उसे शोक रहेगा, कामवासना न होगी। इससे प्रकट है कि कामोत्तेजना की जड़ मन के अन्दर ही है। यदि मन को मैथुन के समय पूरी तरह भोग के आनन्द और स्त्री के रूप, रस आदि में ही लिप्त कर दिया जाय तो पुरुष कुछ ही क्षणों में द्रवित हो जायगा, चाहे वह पूर्णतः निरोग ही क्यों न हो। इसलिये जिन्हें अधिक देर तक ठहरने की आवश्यकता है, उन्हें चाहिए कि मैथुन में प्रवृत्त रहते हुए भी अपने मन को उस कार्य के रूप, रस में लिप्त न होने दें, वरन् ध्यान को अन्यत्र बटाये रहें।

कामसूत्र में बताया गया है कि—स्तम्भन के लिए मन को बन्दर पर लगा देना चाहिए। मन में बन्दर की क्रियाओं पर दिलचस्पी ली जाय। बन्दर उस पेड़ पर चढ़ गया, उस डाली को हिलाया, उछल कर और ऊपर चढ़ गया, कोई खाद्य पदार्थ देख कर नीचे उतरा, किसी का भोजन ले भागा, लड़के ने उसकी ओर ढेला फेंका, बन्दर ने उसको एक घुड़की बताई। इस प्रकार

बन्दर की चपलता पूर्ण उछल-कूद के मनोरंजक दृश्य जो कहीं देखे हों, सुने हों या कल्पना में आ सकते हों, उनमें ध्यान को जुटाना चाहिए, अथवा किसी गम्भीर समस्या पर सोच-विचार आरम्भ कर देना चाहिए। गुरुजनों के पास अपने को बैठे हुए और उनकी डाँट-डपट का ध्यान करना चाहिए। कोई गंभीर घटना, लड़ाई, नवीन योजना, किसी पुस्तक में वर्णित विषय, किसी अनोखे चित्र, इमारत आदि का ध्यान करते हुए उसमें से बारीकी ढूंढना और उस बारीकी के कारण एवं उनके निर्माण संबंधी कठिनाइयों पर विचार करना चाहिए। जैसे किसी इमारत का ध्यान कर रहे हैं, तो मनको दौड़ाना चाहिये कि इसके भारी पत्थरों को कितने श्रम से मजदूरों ने पचास फीट ऊँचा पहुँचाया होगा, गधों ने कितनी मेहनत से ईंटे ढोई होंगी, बैलों ने किस कठिनाई से चूना पीसा होगा। इस तरह जिस विषय पर मन लगा हो उसकी कठिनाइयों पर विशेष ध्यान पूर्वक निरीक्षण करना चाहिये। यदि मन अन्यान्य स्थानों में घूमता रहे और शरीर मैथुन में प्रवृत्त रहे तो बहुत देर तक स्तम्भन हो सकता है। मन जितनी उधेड़ बुन में अधिक लगेगा और जितनी शरीर की सुधि भूलता जायगा उतनी ही देर ठहरा जा सकेगा। जिन्हें इतना मानसिक संयम हो जाता है कि मैथुन करते हुए भी मन से उसका ध्यान बिलकुल हटादें, वे इच्छानुसार बहुत काल तक मैथुन में रत रह सकते हैं और कठिन से कठिन शक्ति रखने वाली स्त्री को पूर्ण रूप से तृप्त कर सकते हैं।

(२) **आघातों में धैर्य**—ऊपर मन के संयम द्वारा स्तम्भन की विधि बताई गई। अब शरीर के संयम द्वारा उपाय बताते हैं। रति कर्म में मुख्य क्रिया आघातों-धक्कों-[Strokes] की होती है। सब जानते हैं, कि किसी चीज को जितने वेग के साथ रगड़ा जायगा, उतनी उसमें गर्मी अधिक पैदा होती है। यदि

इन्द्रिय को भी जल्दी जल्दी रगड़ा जाय तो उसमें गर्मी अधिक पैदा होगी, और वीर्य पात बहुत जल्दी हो जायगा। जो लोग अपना पुरुपार्थ दिखाने के लिये या अज्ञान वश बहुत जल्दी जल्दी धक्के लगाते हैं, वे स्वभावतः जल्द द्रवित होंगे, किन्तु यहाँ एक कठिनाई और भी उपस्थित होती है, वह यह कि यदि धक्के न लगाये जावें तो स्त्री को आनन्द कैसे आवेगा और वह द्रवित कैसे होगी ?

जानना चाहिए कि योनि में आनंद के दो प्रमुख स्थान हैं। पहला 'कामाद्रि' अर्थात् योनि का वाहरी उठा हुआ ऊपर वाला भाग, दूसरा गर्भाशय की ग्रीवा। इन दोनों स्थानों पर हरकत होती रहे तो स्त्री को पूरा आनन्द आवेगा, चाहे धक्कों की गति मन्द ही क्यों न हो। मैथुन के समय इन्द्रिय को पूरा प्रविष्ट कर देना चाहिये, जो कि पीछे बतायेहुए सीधे साधे आसन से ही हो सकता है। कई बार यदि पलंग ढीला होता है, तो स्त्री की कमर नीचे चली जाती है और गुप्त इन्द्रियां पूरी तरह मिल नहीं पातीं, ऐसी दशा में स्त्री के चूतड़ों के नीचे एक पतला सा तकिया या कोई कपड़ा रख लेना चाहिये। यदि कमर नीची न हो तो सम्पुट अच्छी तरह मिल जाता है। स्त्री को भी अपनी जंघाऐं खोल कर चौड़ा देनी चाहिए, जिससे अनावश्यक रुकावट न हो। इस प्रकार पूरी तरह संपुटित होकर धीरे धीरे धक्के लगाना चाहिए। धक्कों में इतना ही पर्याप्त है, कि पुरुप की कमर हिलती रहे। बहुत ही धीरे धीरे धक्के लगाने के लिए इधर उधर नहीं बल्कि विलकुल सीधे रहकर कमर हिलानी चाहिए। योनि की दीवारों को व्यर्थ रगड़ने की कोई आवश्यकता नहीं है। इन्द्रिय की गति योनि मार्ग में बिलकुल सीधी रहे, ताकि सुपारी गर्भाशय पर और शिश्न की जड़ 'कमाद्रि' पर हलकी हलकी रगड़ करती रहे। इन्द्रिय का अधिक भाग जल्दी बाहर भीतर करना

शीघ्र स्खलित होने को प्रत्यक्ष निमन्त्रण देना है। इस जल्द बाजी में स्त्री को भी कोई विशेष आनन्द नहीं आता, क्योंकि कामाद्रि और गर्भाशय पर से शिश्न मुण्ड और शिश्न मूल हटते रहने से वहां वायु पहुँचती रहती है, जिससे उत्तेजना में स्त्री को शीतलता आती रहती है और फिर उसे अधिक समय की आवश्यकता पड़ती है। उत्तम तो यह है कि पलङ्ग की पैरों की तरफ की चौड़ाई वाली पाटी के किसी हिस्से से पैर को सहारा दे लिया जाय, जिससे पुरुष ढीला होकर नीचे की ओर खिसकने की अपेक्षा अपने स्थान पर कड़ा बना रहे और संपुटीकरण को ढीला न होने दे। इस प्रकार संपुटीकरण को ठीक रखते हुए धीरे-धीरे धक्के लगाते रहने से पुरुष अधिक देर ठहर सकता है, क्यों कि उसकी इन्द्रिय पर अधिक रगड़ नहीं लगती है। फल स्वरूप वीर्यपात के योग्य गर्मी आने में स्वभावतः कुछ अधिक विलम्ब लग जाता है।

उपरोक्त कार्य-क्रम के अनुसार रति-क्रिया करने पर भी कई बार ऐसे अवसर आते हैं, जब पुरुष स्खलित होने के निकट पहुँच जाता है; किन्तु स्त्री को उस समय कुछ और समय की आवश्यकता होती है। ऐसी दशा में यदि पुरुष स्खलित हो जाय, तो इन अन्तिम क्षणों में अतृप्त रह जाना स्त्री को बहुत बुरा मालूम होता है। जब यह दिखाई पड़े कि हमारी उत्तेजना स्खलन के निकट पहुँच चुकी और स्त्री को देर है, तो कुछ समय के लिए संभोग से अलग हो जाना चाहिए। शिश्न को योनि से बाहर निकाल कर कुछ देर हवा लग जाने देने से उसकी गर्मी कम हो जाती है और पुरुष पुनः कुछ देर ठहरने की शक्ति प्राप्त कर लेता है; किन्तु इस विराम काल में कुच स्पर्श द्वारा स्त्री की उत्तेजना को बराबर बनाये रखना चाहिए। अन्यथा यदि उसकी

कर लेत [illegible] भीतर चला जाय, एक बाहर रहे और बीच में का पतला स्थान गुदा के मुख में रहे। जैसे २ कामोत्तेजना बढ़े वे गुदा के उस खूंटी को जोर से दबाते। इससे साधारण रीति से गुदा को सकोड़ने में जो कठिनाई होती है, वह उन्हें न होती और आसानी से गुदा संकोचन का कार्य होता रहता, तदनुसार उनकी स्तम्भन शक्ति भी बढ़ती। लकड़ी की खूंटी को अच्छा न समझ कर पीछे उन्होंने पीतल की बनवाई थी, जिसे मॉज धोकर साफ कर लेते थे, पर वह इतनी चिकनी न थी और वजन अधिक था, इसलिये एक जगह से कांच की खूटियां तैयार करा ली थीं। वे अपने इस नये प्रयोग की बहुत अधिक प्रसंशा करते थे और यहां तक कहते थे कि इससे सस्ती और सुगम स्तम्भन की औषधि दूसरी नहीं हो सकती। पाठक इस प्रयोग की भी परीक्षा कर सकते हैं।

हलका पेट

एक प्रसिद्ध डाक्टर का अनुभव है, कि यदि ठसाठस पेट भरा हुआ हो और उस समय मैथुन किया जाय तो उस समय पुरुष बहुत कम ठहर सकेगा और यदि स्त्री के पेट की यही दशा हो तो उसे आनंद न आवेगा और घबड़ाने लगेगी। जिस समय दोनों का पेट खाली हो, भोजन अच्छी तरह पच चुका हो, उस समय के लिये उत्तम है। रात्रि के पहले दूसरे प्रहर की अपेक्षा तीसरे चौथे प्रहर क्रमशः अधिक उत्तम है। क्यों कि रात्रि के आरंभ में पुरुष दिन भर का थका हुआ होता है। किन्तु जब वह निद्रा प्राप्त कर लेता है तो थकान उतर जाती है। और नवीन बल प्राप्त करने पर वह अधिक देर स्थिर रहने को समर्थ होता है। अनुभव में आई हुई बात है कि पुरुष

रात्रि के आरंभ काल में जितना ठहरता है, अन्तिम प्रहर में उससे सवाये ड्योढ़े समय तक ठहर सकता है। यदि रात्रि के प्रथम में मैथुन करना हो तो भोजन कम से तीन चार घन्टे पूर्व कर लेना चाहिये, जो कि नियत समय तक अच्छी तरह पच जावे।

उपरोक्त प्रयोगों में से कोई उन रोगियों के लिये उचित न होगा, जिन्हें गहरी नपुंसकता है। नपुंसकता के रोगी को उत्तेजना का और नसों को फैलाने का उपचार करना चाहिये। किन्तु यह तो तीनों उपचार संकोच करने के हैं। जिन्हें उत्तेजना तो ठीक होती है किन्तु मैथुन में वीर्यपात शीघ्र हो जाता है, उन्हीं के लिये प्रयोग अधिक हितकर होंगे।

नपुंसकता

असाध्य नपुंसकता वह है जो आतिशक आदि से इन्द्रिय की नसें नष्ट हो जाने के कारण, लकवा मार जाने के कारण, वृद्धावस्था के कारण हुई हो या फिर वह जन्म से ही नपुंसक हों। ऐसे रोगियों का कुछ इलाज नहीं है। वे ठीक नहीं हो सकते। अन्य प्रकार की नपुंसकताऐं ठीक हो सकती हैं, उनमें से कुछ का विवरण नीचे दिया जाता है।

(१) शारीरिक रोगों के कारण—पाण्डु, तिल्ली, दमा, ज्वर, मेद वृद्धि, संग्रहणी, घाव, आधा शीशी आदि के कारण कामवासना नष्ट होती है। इन रोगों का इलाज करने पर जब शरीर स्वस्थ हो जाता है, तो कामवासना भी जागृत होने लगती है।

(२) मस्तिष्क के क्षोभ के कारण—दुख, शोक, क्रोध, डाह, चिन्ता, भय, प्रतिहिंसा आदि के विचार मनमें उठते

रहने से शरीर की अधिक शक्ति उसी में व्यय होजाती है। इन दुर्भावनाओं को छोड़ देने से काम में प्रवृत्ति होती है।

(३) असमान पत्नी के कारण—गरीब और कुरूप पति अमीर घर की या अत्यंत रूपवती स्त्री के पास जाय, तो उसके गुप्त मन पर अपनी हीनता के भावों का प्रभाव पड़ता है। और उस स्त्री के आगे उसको कुछ हिम्मत नहीं पड़ती। इसी प्रकार यदि पत्नी कुरूप या गंदी हो तो पति को उससे घृणा होजाती है, ऐसी दशा में भी यही होता है। वृद्धा स्त्री के सहवास से भी उदासकता आती है। वृद्धा स्त्री का संग बिलकुल छोड़ देना चाहिये। रूपवती स्त्री का भय मनमें से हटाकर अपने को उससे हीन न मानना चाहिए और बराबरी या श्रेष्ठता के विचार लाने चाहिये। कुरूप पत्नी के सद्‌गुणों का चिन्तन करके उसे प्रेम पात्र बनाना चाहिये। शरीर और वस्त्र गन्दे रखती है और उसे समझा कर स्वच्छ रहने की आदत डालनी चाहिये। असमान जोड़े का शरीर रूप रंग से एक सा नहीं बनाया जा सकता तो भी गुणों में समानता लाने और प्रेम बढ़ाने का यत्न करना चाहिये। इससे ऐसी नपुंसकता दूर होजाती है।

(४) अधिक मानसिक परिश्रम करने के कारण—वकील, अध्यापक, लेखक, वैज्ञानिक, दार्शनिक आदि अधिक मानसिक कार्य करने वालों में भी नपुंसकता आजाती है। खास तौर से उन लोगों में जो शरीर की शक्ति से अधिक दिमागी काम लेते हैं, और व्यायाम आदि नहीं करते। उनके शरीर का सार तत्व दिमाग के द्वारा खर्च होजाता है, और शरीर खोखला जैसा पड़ा रहता है। ऐसे लोगों को दिमागी भार हटा कर व्यायाम और मनोरंजन की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये।

(५) वैराग्य के कारण—सांसारिक विषयों से विरक्त होकर जिनका ध्यान विशेष रूप से आत्म साधना में लग जाता है, उनकी भी वासनाएँ शान्त होजाती हैं। जब तक ईश्वर में तन्मयता और भोगों से गहरी घृणा रहेगी तब तक ऐसी अवस्था बनी रहेगी। ऐसी नपुंसकता परमात्मा की महान् कृपा से लाखों में किसी एकाध व्यक्ति को प्राप्त होती है।

(६) अधिक संयम से—दीर्घकालीन ब्रह्मचर्य के कारण उस अंग को अपना स्वाभाविक कार्य करने का अवसर नहीं मिलता, अतएव निर्बलता आजाती है। ऐसी निर्बलता कुछ दिनों में भोग में विशेष रुचि रखने से दूर होजाती है।

(७) मादक द्रव्यों के अधिक सेवन के कारण—चरस, गाँजा, मदिरा, कोकीन, तम्बाकू आदि का अधिक सेवन करने से वीर्य जल जाता है और नसों की चेतनता नष्ट होजाती है। इन नशों को बिलकुल त्याग कर पौष्टिक पदार्थ, घी, दूध, फल, मेवा आदि सेवन करने चाहिए।

(८) वीर्य की कमी के कारण—बहुत मैथुन या शारीरिक कमजोरी के कारण जब शरीर में वीर्य कम हो जाता है, तो नसों मे उत्तेजना नहीं होती। इसके लिये शरीर की कमजोरी का जड़ से इलाज करना चाहिये। आहार-विहार को बल वर्धक बनाना चाहिये।

(९) नसों का अति उपयोग करने के कारण—हस्त मैथुन, गुदा मैथुन, बहु मैथुन या उलटे तिरछे आसनों के प्रयोग के कारण जब नसों को अपनी सामर्थ्य से अधिक कार्य करना पड़ता है, तो वे एक दिन अपनी शक्ति खो देती हैं और

थककर बैठ जाती हैं। ऐसी अवस्था में नसों को कुछ दिन आराम देना चाहिए और सब प्रकार के मैथुनों से बचे रहना चाहिये।

(१०) जल-वायु के कारण—किन्हीं स्थानों का जल-वायु किसी प्रकृति के पुरुषों के लिये अच्छा नहीं पड़ता। खटाई, मिठाई, मिर्च आदि की अधिकता से भी शिथिलता आती है। केला की जड़ का रस आदि अधिक शीतल पदार्थ सेवन करने से भी कामोत्तेजना शान्त होजाती है। इस प्रकार के स्थानों और खाद्य पदार्थों को त्याग देना चाहिये।

सब प्रकार की नपुंसकताओं के लिये कुछ उपचार।

(१) पुरुष को अपने गुप्त स्थान के बाल दूसरे तीसरे दिन साफ करते रहना चाहिये, इससे उत्तेजना बढ़ती है।

(२) मेरुदंड (रीढ़ पर) नित्य जैतून के तेल की मालिश करना चाहिए।

(३) शिश्न की गरदन पर प्रातः और रात्रि के समय कुछ देर के लिये रबड़ का एक तंग छल्ला चढ़ा दो। इससे थोड़ी ही देर में नसों में रक्त जमा हो जायगा, और कठोरता आजायगी। यह इकट्ठा हुआ रक्त नसों की प्राकृतिक रूप से दुरुस्ती करता है। यह छल्ला १५ मिनट से लेकर आध घन्टे तक चढ़ाना चाहिये, इसके बाद उतारदें। छल्ला बहुत अधिक कड़ा न हो, जिससे नसों पर अत्याधिक दबाव पड़े। रबड़ का छल्ला न मिलने पर एक चिकने और मोटे डोरे से भी यह प्रयोजन सिद्ध किया जा सकता है।

(४) कामोत्तेजक दृश्य देखने चाहिये।

कुछ सस्ती, सरल और अनुभूत दवाएं।

आज सर्वत्र प्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नपुंसकता की दवाइयों के विज्ञापनों की भरमार नजर आती हैं। धातु पुष्ट की गोलियाँ, वीर्य वर्द्धक चूर्ण, बलवान बनाने वाले पाक, नपुंसकता की तिला, स्तम्भन वटी यही सबसे अधिक बिकती हैं। पैसा कमाने वाले अपनी दवाओं की तरीफ के ऐसे पुल बाँधते हैं, जिन्हें पढ़ कर साधारण बुद्धि के मनुष्य नहीं समझते हैं, कि बस अमृत यही होगा। कुछ दिन यह दवा खाई नहीं कि बीस वर्ष के नौजवान बने नहीं। यदि सचमुच कोई दवा ऐसी हो तो कमजोरी संबंधी संसार की सारी व्यथा दूर हो जातीं और जिस व्यक्ति के सचमुच ऐसी दवा होती उसके पास प्रतिदिन करोड़ों रुपयों की आमदनी रहती और पृथ्वी भर के लोग उसके पास दवा खरीदने आते। परन्तु सच बात यह है कि किसी के पास भी ऐसी दवा नहीं है, जितनी कि तारीफें की जाती हैं, उनका सौवाँ भाग भी गुण उन दवाओं में होता तो भी पीड़ितों को बहुत संतोष मिलता।

इस प्रकार का दवाओं में कुछ तो यो हीं ढाक पात पीस कर बना ली जाती है। बेचने वालों को अपनी जेब भरने से काम एक पाई की लागत की दवा के तीन रुपया वसूल करना उनके बाँऐ हाथ का खेल होता है। कुछ उत्तेजक दवाएं शरीर की दबी हुई शक्ति को भड़का देती है, और वह भड़क कर कुछ ही समय में समाप्त हो जाती है। जैसे किसी हाँड़ी में थोड़ा सा दूध हो और उसके नीचे तेज आग जलाई जाय तो दूध उफनेगा और उससे हाँड़ी भर जायगी, और कुछ बाहर भी फैलने लगेगा। इसी प्रकार शरीर की थोड़ी बहुत शक्ति इन

उत्तेजक दवाओं की कृपा से उफनती है। रोगी समझता है, ओ हो ! मैं तो बड़ा बलवान बनगया किन्तु यह उफान शान्त होते ही दशा पहले से भी खराब होजाती है। देखा गया है कि साँप को मार डाला जाय और उसमें थोड़ी बहुत साँस बाकी हो ऐसी दशा में उसके मुँह पर थोड़ा सा आक का दूध डाल दिया जाय तो वह तड़प उठेगा। बल बर्द्धक कही जाने वाली दवा ऐसी ही हरकत शरीर में उत्पन्न करती हैं। कुछ समय तो खूब बल मालूम पड़ता है, परन्तु कुछ समय बाद किसी भी दवा से कुछ लाभ नहीं होता, बल्कि पहले से भी खराब हालत हो जाती है। इसलिये आवश्यकता इस बात की है कि निर्बल अंगों को सहायता दीजाय, न कि जैसे थके हुए घोड़े को चाबुक मार मार कर दौड़ाया जाता है। इस तरह से तेज रसादि दवाओं द्वारा शरीर की आन्तरिक शक्ति का अपघात किया जाय। स्तंभन शक्ति बढ़ाने वाली दवाएँ अक्सर ऐसी होती हैं, जिनमें नशीली या विषैली औषधियाँ पड़ी होती हैं। नशीली वस्तुओं के प्रभाव से मस्तिष्क की अनुभव शक्ति अस्तव्यस्त होजाती है, और वह मैथुन के आनन्द का अधूरा अनुभव करता है। हम अन्यत्र बता चुके हैं कि यदि मैथुन में दिलचस्पी न लीजावे तो स्तंभन शक्ति बढ़ जाती है, तदनुसार इन अफीम आदि नशीली चीजों से भी स्तंभन बढ़ता है। विषैली दवाओं से वीर्य नाड़ियाँ सुन्न होजाती हैं और वीर्य सूख जाता है। इस प्रकार अपघात करके यदि कुछ दिन स्तंभन सुख भोग भी लिया जाय तो अन्त में उसका परिणाम हानिकर ही सिद्ध होता है।

हमारा विरोध अत्यन्त तीक्ष्ण, उत्तेजक, विषैली, रसादि औषधियों से है। वैसे शास्त्र में भोजन और जल को भी औषधि गिना गया है। इस प्रकार की दैनिक भोजन में आ सकने योग्य

साधारण वस्तुओं का उपयोग औषधियों की तरह करना ठीक है। लाभप्रद जड़ी-बूटियाँ कभी-कभी एक दूसरी के साथ मिलकर शरीर के लिए बहुत लाभप्रद रसायन सिद्ध होती हैं और उनके सेवन से किसी प्रकार की हानि की भी आशंका नहीं होती। आगे वीर्य सम्बन्धी रोगों की कुछ ऐसी ही परीक्षित और उत्तम औषधियाँ लिखी जाती हैं, जो विज्ञापन बाजों की झूठी दवाओं की अपेक्षा कई गुनी लाभप्रद हैं और जिन्हें गरीब और मामूली बुद्धि का आदमी भी बहुत थोड़े परिश्रम से प्राप्त कर सकता है।

स्वप्नदोष के लिए—

१—गुलाब के फूल और मिश्री छै-छै माशे लेकर शाम को पानी के साथ सेवन करें।

२—कतीरा, गोंद एक तोले रात को पाव भर पानी में भिगो दें, सुबह उसमें थोड़ी सी मिश्री मिला कर पीलें।

३—जौ को कूट-कूट कर सावूदाने से टुकड़े कर लें। उसमें से दो तोले लेकर आध सेर पानी में डालकर मन्दी आग पर पकावें. जब आधा रह जावे तो ठंडा करके छान कर प्रातः काल पीलें।

४—धनियाँ, चन्दन चूरा, आँवले, तीनों छै-छै माशे, हरी गिलोय एक तोले इन सब को कुचल कर एक छोटे गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः काल छानकर थोड़ी मिश्री मिला कर पीलें।

५—एक पके केले में थोड़ा सा शहद मिला कर सुबह और शाम सेवन करें।

६—सफेद मूसली, बड़ा गोखरू, शतावर तीनों को बराबर मिला लें, प्रातः काल छै माशे धारोष्ण दुग्ध से सेवन करें।

७—दारु हल्दी, इन्द्र जौ, नागरमोथा, त्रिफला इन चारों को छै-छै माशे लेकर आध सेर जल में पकावें, जब पानी आधा रह जावे, तो २ तोले शहद मिला कर प्रातः काल सेवन करें।

८—तोले भर हरी गिलोय को छटाँक भर पानी में कुचल कर उसका रस निकाल लें और एक तोले शहद मिला कर सुबह और इतना ही शाम को पीवें।

प्रमेह के लिए—

१—शीतल चीनी (काँटेदार गोल मिर्च) जिसे कबाब चीनी भी कहते हैं, प्रमेह के लिए सर्वोत्तम औषधि है। शीतल चीनी और मिश्री समान भाग लेकर कूट पीस कर चूर्ण बनालें और उसमें से सुबह शाम छै-छै माशे ठंडे जल के साथ सेवन करें।

२—एक तोले गिलोय के रस में तीन माशे हल्दी का चूर्ण मिलाकर प्रातः काल सेवन करें।

३—आँवले का रस एक तोले लेकर उसमें त्रिफला का चूर्ण तीन माशे मिलाकर सुबह शाम सेवन करें।

४—शीशम के पत्ते २ तोले, काली मिर्च १।। माशे इनको ठंडाई की तरह सिल पर पीस लें और पाव भर पानी के साथ छानकर प्रातः काल पीवें।

५—बबूल की नई कोंपल १ तोले, मिश्री १ तोले इन दोनों को पाव भर पानी में पीस कर ठंडाई की तरह सुबह शाम पीवें।

६—गूलर के कच्चे फल छाया में सुखा लें। फिर उनका चूर्ण करके बराबर मिश्री मिलाकर रख लें। प्रातः छै माशे इसमें से खा और पाव भर दूध में उतना ही पानी मिलाकर ऊपर से पीलें।

७—एक चीनी के वर्तन में एक सेर पानी भरें और उसमें तीन माशे फिटकरी डालकर रख लें, जब पेशाब जावें, तो इसी पानी में शिश्न का अग्रभाग (सुपारी) डुबाकर पेशाब करें। हरबार यह पानी फेंक देना चाहिए। जितनी बार पेशाब करें, नया पानी लें।

८—ढाक के फूल और सौंफ छै-छै माशे लेकर पाव भर पानी में इनकी ठंडाई बनाकर सुबह शाम पीवें।

६—तुलसी के हरे फूल ३ माशे जरा से शहद में मिला कर सुबह शाम चाटें।

शीघ्रपतन के लिए—

१—अकरकरा १ माशे, रिहाँ के बीज १४ माशे, सफेद कन्द ६ माशे इन तीनों को कूट छानकर मैथुन से तीन घन्टे पूर्व पानी के साथ फाँक लें, अधिक स्तम्भन होगा।

२—इमली के बीज लेकर उन्हें पानी में भिगो दें और चार दिन भीगने दें। फिर उनके छिलके छील कर उनसे दूना पुराना गुड़ मिलाकर चने की बराबर गोलियाँ बना लें। मैथुन से दो घंटे पूर्व दो गोलियाँ खावें।

३—नागौरी असगन्ध और त्रिधारा दोनों को बराबर लेकर कूट छानकर रख लें। प्रातः सायं छै-छै माशे लेकर पाव २ भर दूध के साथ सेवन करें।

४—ईसबगोल की भूसी और मिश्री बराबर पीस लें। इस चूर्ण में से प्रातः काल एक तोले लेकर दूध के साथ सेवन करें।

५—अकरकरा १ तोले, बन तुलसी के बीज ३ माशे, मिश्री २ तोले इन्हें मिलाकर इकट्ठा कर लें और इनमें से एक तिहाई लेकर मैथुन से ३ घंटे पूर्व मुँह में रखें और एक घूँट दूध के साथ उतार लें।

६—एक बताशे में बरगद वृक्ष की नई कोंपलों को दूध भर कर सुबह खाना चाहिए।

७—सूखे सिंघाड़ों का चूर्ण आधा भाग खांड मिलाकर एक तोले प्रति दिन दूध के साथ सेवन करें।

८—बबूल का गोंद, ढाक का गोंद, मुलहटी, ताल मखाने समान भाग लेकर चूर्ण कर लें और उतनी ही मिश्री मिला लें। इसमें से एक तोले चूर्ण सुबह शाम दूध के साथ लिया करें।

९—ढाक की छाल का रस, गेहूँ की मैदा, शक्कर और घी समान भाग लेकर हलवा बनाकर रोजाना खावें।

नपुंसकता के लिये सेवन करने के वीर्य वर्द्धक योग—

१—प्याज का रस ८ माशे, अदरक का रस ६ माशे, घी ३ माशे, शहद ४ माशे इन सब को एक साथ मिलाकर प्रातः काल सेवन किया करें।

२—बड़ के पेड़ की कोंपलें ३ माशे, गूलर की छाल ३ माशे, मिश्री ६ माशे इन सब को पीसकर लगुदी सी बना लें और एक घूँट दूध से उतार लिया करें।

३—उर्द की दाल को पानी में भिगो कर उसके छिलके उतार लें। पीछे उसे सिल पर पीसकर घी मे भून लें। इनमें से थोड़ी सी दाल को दूध में औटा कर खीर बनाकर खाया करें। यह कब्ज करती है, इसलिए उतनी ही खानी चाहिए, जितनी हजम हो सके।

४—गोखरू, ताल मखाना, शतावर, कोंच के बीजों की गिरी, बड़ी खिरैटी, गँगेरन इन्हें समान भाग लेकर कूट छानकर रख लें। इस चूर्ण में से १ तोले रात को सोते समय दूध के साथ लिया करें।

(५) कच्चे दूध में असगंध और शतावर डालकर औटावें, जब खूब औट जावे तो छान कर पियें।

(६) पहली बार ब्याई हुई गौ जिसके नीचे बछड़ा हो, उर्द के पत्ते खिलाया करें और उसका दूध पियें।

(७) कौंच के बीजों की गिरी, ताल मखाने, सिरस के बीज, ढाक के बीज समान भाग पीसकर रखलें। इन सबके बराबर मिश्री मिलाकर रखलें। इस चूर्ण में १ तोले सुबह शाम सेवन किया करें।

(८) तबाखीर १ माशे, छोटी इलाएची के बीज १ मासे, वंश लोचन १ मासे, चन्दन का तेल १० बूंद, मिश्री ३ मासे इन्हें ठंडे जल के साथ सुबह शाम लिया करें।

(९) चने की दाल चौबीस घन्टे भीगी हुई १ तोले, बादाम की गिरी १ तोले, मिश्री १ तोले इन तीनों की लगुदी सी बनाकर सुबह दो घूंट दूध के साथ उतार लिया करें।

(१०) चिलगोजे की गिरी और मुनक्के १-१ तोले लेकर शाम को पानी में भिगोदे और सुबह मिश्री मिलाकर खावें।

लगाने की दवाऐं।

उपरोक्त योग वीर्य वर्धक हैं। वीर्य वृद्धि के साथ साथ इन्द्रिय में उत्तेजना भी बढ़ जाती है, परन्तु कुटेवों के कारण किन्हीं किन्हीं की नसों में अधिक खराबी उत्पन्न होजाती है, उन्हें स्थानीय चिकित्सा भी करनी चाहिये। नीचे इसी प्रकार के कुछ नुसखे लिखे जाते हैं:—

(१) एक मारू बेंगन जो अपने पेड़ में ही पीला पड़ चुका हो, उसे लाकर उसमें ७ पीपलें घुसेड़ दो। सूख जाने पर

आधे सेर तिलों के तेल में औटाओ। सब तेल खूब गरम हो जावे, तब उस में दो तोला लहसन पीसकर मिला दो और आग पर से उतार कर छान कर शीशी में भरलो। उसमें से एक माशा तेल, सुपारी और सीवन को बचा कर उपस्थेन्द्रिय पर मलो और ऊपर से बरगद के पत्ते से लपेट कर बाँध दो, इससे कुछ दिनों में नसें शुद्ध हो जाती हैं।

(२) प्याज की गाँठ १, जायफल २, पीपल ४, लोंग ८ इन चारों चीजों को सिल पर पीस कर, एक कपड़े में रख कर पोटली बनालें। एक छोटे से मिट्टी के बर्तन में आध पाव भेड़ का दूध डाल कर उसके ऊपर मिट्टी का ढक्कन रक्खो और ढक्कन के किनारे आटे से बन्द कर दो। ढक्कन के बीच में एक अङ्गुली के बराबर छेद होना चाहिए। इस दूध के बर्तन को हलकी आग पर गरम करने रक्खो। जब उस छेद में से भाप निकलने लगे तो उस पोटली को उस भाप से गुन गुनी करके लिंगेन्द्रिय की सुपारी और सीवन छोड़ कर रात को सेकना चाहिए। बाद को पान के पत्ते को तिली के तेल से चुपड़ कर बाँध कर सो जाना चाहिए।

(३) माल कांगनी और हाथी के दाँत को पानी में भिगो कर दो पोटलियाँ बनाले और बारी-बारी दोनों को तवे पर गरम करके सेकें। पीछे पान का पत्ता बाँध लें।

(४) तिली का तेल, महुए का तेल, बिनौले का तेल बराबर मिलाकर रखलें। इसे गुन-गुना करके इन्द्रिय पर मालिश करें।

(५) तुलसी की जड़ का चूर्ण घी में मिलाकर लेप करें।

(६) हर्र और रसौत को पानी में घिस कर लेप करें।

यह दवाएँ बाजारू लेप और तिलाओं से अच्छी हैं। जो सज्जन चाहें विस्तृत विवरण और उत्तर के लिये टिकट भेज कर हमारी निजी सलाह ले सकते हैं।

कई व्यक्ति अधिक आनन्द प्राप्त करने के लिए कबूतर की बीट, सुहागा आदि वस्तुएँ इन्द्रिय पर लगा कर मैथुन करते हैं, इससे योनि में एक प्रकार का मिर्च लगाने की तरह दाह होता है और खुजली चलती है, जिससे स्त्री कुछ अधिक वेग से प्रवृत्त होती है, किन्तु इससे स्त्री और पुरुष दोनों के ही गुप्त अंगों को बड़ी घातक हानि पहुँचती है, इसलिये भूल करके भी किसी को इस प्रकार की दवाएँ इस्तैमाल न करनी चाहिये। योनि संकोचन के लिये तथा कुच कठोर करने की दवायें लेना बड़ी भयंकर भूल है। कुच कठोर करने की दवाओं से कई बार स्त्री की दुग्ध वाहिनी नाडियां जकड़ जाती हैं और फिर उनके बालक भूखों मर जाते हैं। योनि संकोचन की दवाओं से एक दो दिन कुछ कड़ापन रहता है, पर अन्त में वहां की कोमल मांस पेशियों को बहुत ही क्षति पहुंचती है। लिंग को बढ़ाने के लिए कई वैद्य इतनी गरम दवायें दे देते हैं कि गुप्त स्थान पर छाले और फफोले तक पड़ जाते हैं, इससे लिंग तो बढ़ता नहीं, कष्ट जरूर बढ़ जाता है। इसलिए इस प्रकार की उतावली में कोई बिना समझे कोई अनर्थ न करलें, जिससे पीछे पछताना पड़े।

पिछले पृष्ठों पर गुप्त रोगों की चिकित्सा का कुछ विवरण दिया गया है, यह सामयिक चिकित्सा है। पूरा लाभ मानसिक शुद्धि के बिना नहीं हो सकता, अपने कुकर्मों का फल रोग है। अनीति के मार्ग पर चलने से प्रकृति का दंड अवश्य भोगना पड़ता है। अपराधियों को अपने दुष्कर्मों को समझना चाहिए

और उनका सच्चे हृदय से पश्चाताप करते हुए भविष्य में इस प्रकार की गलती कदापि न करने के लिये प्रतिज्ञा करनी चाहिये और ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिये कि हे प्रभो ! अब की बार क्षमा कीजिये। जितना दंड मिल चुका है, उतने से ही क्षमा कीजिये, भविष्य में पाप वासनाओं का गुलाम बनकर आपकी पवित्र धरोहर इस पुण्य शरीर को नष्ट न करूंगा।

सच्चे हृदय की प्रार्थना को भगवान स्वीकार करते हैं, जो अपनी भूल को स्वीकार कर लेता है और भविष्य में प्रतिज्ञावद्ध हो जाता है। दयालु प्रकृति उसे पुत्र की भाँति क्षमा भी कर देती है। मानसिक मैथुन और अमर्यादित मैथुन से बचते हुए जो नीति युक्त गृहस्थ जीवन बिताने के लिये उद्यत होंगे, वे स्वास्थ्य का लाभ कर सकेंगे, किन्तु जिनका उद्देश्य दवाइयों से उत्तेजना पाकर अनीति मार्ग पर और अधिक अग्रसर होना हो उनका तो ईश्वर ही रक्षक है।

मनुष्य को देवता बनाने वाली पुस्तक !

जो ज्ञान युगों के प्रयत्न से मिलता है—
उसे हम अनायास ही आपके सन्मुख उपस्थित करते हैं।

यह पुस्तकें बाजारू किताबें नहीं हैं। इनकी एक-एक पंक्ति के पीछे गहरा अनुभव और अनुसन्धान है। विनम्र शब्दों में हमारा दावा है कि इतना खोज पूर्ण, अलभ्य साहित्य इतने स्वल्प मूल्य में अन्यत्र कहीं भी नहीं मिल सकता।

(१) मैं क्या हूं ?—आत्म साक्षात्कार करने के कुछ सरल साधन। कीमत ।=)

(२) सूर्य चिकित्सा विज्ञान—सूर्य की प्रचण्ड रोग नाशक शक्ति द्वारा कठिन रोगों की चिकित्सा। की० ।=)

(३) प्राण चिकित्सा विज्ञान—मनुष्य शरीर की बीमारियों को बिजली द्वारा अच्छा करना। की० ।=)

(४) पर काया प्रवेश—आत्म शक्ति को दूसरे के शरीर में प्रविष्ट करके उसे इच्छानुसार चलाना। की० ।=)

(५) स्वस्थ और सुन्दर बनने की अद्भुत विद्या—आध्यात्मिक सरल साधनों से तन्दुरुस्त और खूबसूरत बनने के उपाय। की० ।=)

(६) मानवीय विद्युत के चमत्कार—शरीर की बिजली से कैसे कैसे आश्चर्यजनक कार्य होते हैं, इसका वैज्ञानिक विवरण। की० ।=)

(७) स्वर योग से दिव्य ज्ञान—स्वरोदय विद्या द्वारा गुप्त और भविष्य की बातों को जान लेना। की० ।=)

(८) भोग में योग—शीघ्र पतन, स्वप्नदोष, नपुंसकता आदि विकारों को योग साधनों से दूर करने की शिक्षा। ।=)

(९) बुद्धि बढ़ाने के उपाय—बुद्धि को तीव्र करने व स्मरण शक्ति को उन्नत करने के सरल उपाय। कीमत ।=)

(१०) धनवान् और विद्वान् बनाने के सिद्धान्त—मनुष्य चाहे कैसी ही बुरी परिस्थिति में क्यों न हो, इन उपायों द्वारा धनी और विद्वान् बन जायगा। की० ।=)

(११) इच्छानुसार पुत्र या पुत्री उत्पन्न करना—वन्ध्यापन निवारण और मन चाही सन्तान उत्पन्न करने की विधि) कीमत ।=)

(१२) वशीकरण की सच्ची सिद्धि—ऐसे सद्गुणों की शिक्षा, जिनके द्वारा दूसरों के हृदय को जीत कर उन्हें वश में किया जा सकता है। कीमत ।=)

(१३) मरने के बाद हमारा क्या होता है?—मृत्यु के उपरान्त प्रेत होने, स्वर्ग नरक में जाने, जन्म लेने आदि की खोजपूर्ण चर्चा। कीमत ।=)

(१४) क्या धर्म? क्या अधर्म?—दार्शनिक, व्यावहारिक और वैज्ञानिक दृष्टि से धर्म की मीमांसा। की० ।=)

(१५) गहना कर्मणो गतिः—दुष्ट लोग सुखी और धर्मात्मा दुखी क्यों देखे जाते है? कर्म फल कैसे मिलता है? भाग्य क्या है? आदि का तात्विक-दर्शन। की० ।=)

(१६) ईश्वर कहाँ है? कौन? कैसा है?—ईश्वर के स्वरूप और उसकी उपासना का मर्म भेद। की० ।=)

नं० ८ तक की पुस्तकें छप कर तैयार हैं। नं० १२ तक अगस्त सन् ४१ तक छपकर तैयार हो जायँगी। शेष आगे छपेंगी।

इन पुस्तकों की एक-एक प्रति अपने पास ज़रूर रखिये।

पता—मैनेजर 'अखंड ज्योति' कार्यालय, मथुरा।

लाहौर

शनिवार २० जून सन १९४२ ई०

ो खबरों का रिले
,संबंधी बातचीत
ो रिले)
: पंजाबी गीत
त और साथी
ाद पर धुन
ी गीत

५-५० कन्नड़ भजन
, ब० बी० कहल्लूर
लक्ष्मन वारेने
६-०० अंग्रेजी में खबरें
६-१० प्रत्याक्रमण : (अंग्रेजी में)
६-१५ हिन्दुस्तानी में खबरें
६-२५ हिन्दुस्तानी में स्थानीय खबरें
और सूचनाएँ
६-३० गंगू बाई
अत ही धर धरब–जैत कल्यान
कन्नड़ भजन (पुरंदरदास)
७-०० हिन्दुस्तानी में बातचीत
स्टेज के सितारे–४
(सोहराब मोदी)
७-१५ खुशबख्ता : यारब कोई दीवाना

चल चल जाऊं मुरार–ल लत
८-०० इब्राहीम
कलारनेट पर धुन प्रभात
८-१० अनुसार बम्बई नं० १
८-५० गुजराती गीत
ए० आई० आर० रत्न
दिल ने ढोलन
पवन शाने (कमलाबेन ठकर)
९-०० हामीदी पर अलाप और बरताई
९-१० अनुसार बम्बई नं० १
९-३०*समाप्त

दूसरी सभा

(४१.४४ मीटर ७२४० किलोसाईकल)
१२-३० अनुसार बम्बई नं० १

७-४५
८-१०
८-२०
८-३०
९-००
९-१०
९-२
९-३

८-२५ मुहम्
मोहे
इक
८-३५ हैदर
बारह
८-४० राजा
८-५० गीत
मुन्त
और
९-१० फौज
९-१५ मुन्त
खुशी
साल
९-३०*

इच्छा भी मन्द होगई है, तो फिर उसे जागृत करने में बहुत श्रम करना पड़ेगा। अधिक समय तक रति का आनन्द लेने वाले व्यक्ति इसी क्रिया को अधिक अपनाते हैं। देखा जाता है कि अधिकांश चिड़ियाँ बार-बार अलग और प्रवृत्त होकर मैथुन का आनन्द लेती हैं तथा शरीर में मनुष्य से बहुत कुछ मिलने-जुलने वाला बन्दर भी इसी प्रकार भोग में प्रवृत्त होता है। ऐसा करने को कई शरीर शास्त्री अच्छा बताते हैं, कई बुरा। पूरी रति-क्रिया को इसी तरह करने में कुछ अच्छाई नहीं है। हाँ! जिन्हें इस प्रकार के अवसर का सामना करना पड़े कि ख़ुद स्खलित होते जा रहे हैं और स्त्री को देर हो वे इस नियम से लाभ उठा सकते हैं। यदि ऐसा अवसर आवे कि दोनों ही स्खलित होने के समीप हों और पुरुष कुछ क्षण पहले द्रवित हो जाय, तो अलग होकर या रुक कर स्त्री की इच्छा को अधूरा न रखना चाहिए। वीर्यपात के बाद इन्द्रिय शिथिल हो जाती है और मैथुन में रुचि नहीं रहती। फिर भी पुरुष स्त्री को द्रवित कर सकता है। वह इस प्रकार कि बिना रुके हुए वीर्यपात करे। अर्थात् जिस समय द्रवित हो रहा हो, उस समय भी बहुत हलके धक्के लगाता रहे, इससे शिथिलता न आवेगी। वीर्यपात के बाद इन्द्रिय को बाहर न निकाले। एक बार बाहर निकाल लेने पर हवा लगते ही वह बिलकुल मुर्झा जावेगी। शिथिल इन्द्रिय को वेग के साथ धक्के लगाने में बुरा मालूम होता है; इसलिए धक्कों में इन्द्रिय को अधिक आगे-पीछे होने की क्रिया न करनी चाहिए। वरन् संपुटीकरण को कड़ा रखते हुए कमर को हिलाते रहना चाहिए। मुर्झाई हुई इन्द्रिय की रगड़ गर्भाशय की ग्रीवा तक नहीं पहुँचती, इसलिए स्त्री को द्रवित होने में कुछ देर लगती है, तो भी शिश्न मूल की कामाद्रि पर रगड़ होने के कारण वह स्खलित अवश्य हो जाती है।

पिछले पृष्ठ पर स्तम्भन शक्ति बढ़ाने के लिए ध्यान बटाने और आघातों में धैर्य रखने की शिक्षा दी गई है; किन्तु इसी से पूरी सफलता न मिलेगी। जब तक कि स्त्री के लिए भी इस समय के निर्धारित नियमों को ध्यान न रखा जाय। जो नियम पुरुष के लिए हैं, वही स्त्री के लिए भी हैं। यदि स्त्री भी अपना ध्यान बटाये रहे, मैथुन में रस न ले और अपने कटि प्रदेश का संचालन जल्दी-जल्दी न करे, तो पुरुष की भाँति वह भी शीघ्र स्खलित न होगी। जिन स्त्रियों को शीघ्रपतन होता हो और पुरुष को अधिक समय तक उसके साथ आनन्द लेना हो, तो उन स्त्रियों को उपरोक्त नियमों का ही पालन करना चाहिए। ऐसी दशा में पुरुष को चाहिए कि उन्हें कुच स्पर्श आदि से अधिक उत्तेजित न करे।

किन्तु ऐसे प्रसङ्ग हजारों में कभी एक बार आते हैं। खुराफातों में सदा पुरुष ही अग्रिणी रहता है; इसलिए शीघ्र पतन की व्याधि भी पुरुषों को ही होती है और हमेशा इसी बात की जरूरत रहती है कि स्त्री शीघ्र द्रवित हो और पुरुष कुछ अधिक देर ठहरे, ताकि दोनों का साथ हो सके। इसलिए स्त्री को इन नियमों से ठीक विपरीत कार्य करना होता है, ध्यान के सम्बन्ध में उसे चाहिए कि अपने मन को पूर्ण रूप से मैथुन पर ही स्थित रखे। पति के रूप तथा मैथुन की क्रिया का ध्यान करती रहे। उसे चाहिए कि संकोच छोड़कर स्वयं पति का प्रगाढ़ चुम्बन आलिंगन करे। मन को तनिक भी इधर-उधर न हटने दे और उसी में मुग्ध होकर अधिकाधिक आनन्द का अनुभव करे। इसके लिए पति को भी उचित है कि अपने शरीर की सफाई, सुन्दरता और गन्ध ऐसी न रखे, जिससे स्त्री को अरुचि न हो। शरीर और वस्त्रों का निर्मल होना और सुगन्धियों से सुवासित रहना उचित है। शरीर की स्थिति

ऐसी रखे, जिससे स्त्री को कुछ भी कष्ट न हो, एवं अंग संचालन की पूर्ण सुविधा रहे।

दूसरा नियम आघातों का है। स्त्री को चाहिए कि वह हलके; किन्तु पूरे धक्के लगावे। यदि वह बहुत वेग के साथ प्रवृत्त होगी, तो जल्दी ही थक जायगी और रति में रुचि न रहेगी। दूसरे जल्दी के आघातों से पति की इन्द्रिय में अधिक रगड़ लगती है; इससे उसे शीघ्र द्रवित होने का डर रहता है। अतएव स्त्री को धक्के मन्द वेग से लगाने चाहिए; किन्तु पूरे लगाने चाहिए। हर धक्के में योनि को पुरुष को शिश्न मूल से पूरी तरह भिचा देने का प्रयत्न करे। भिचा देने पर कुछ देर उसी स्थिति में रहे और तब फिर दूसरे धक्के के लिए पीछे हटे। इसी क्रम से उसे मैथुन में प्रवृत्त रहना चाहिए और जहाँ तक हो सके बीच में विश्राम न लेना चाहिए।

यदि पति स्खलित हो गया हो और अपने स्खलित होने में कुछ देर हो, तो स्वयं मैथुन की सारी क्रिया का भार अपने ऊपर लेकर पति से नाम मात्र की सहायता लेनी चाहिए। पति की ढिलाई का विचार न करते हुए अपना ध्यान और अंग संचालन अधिक उत्साह पूर्वक चालू रखना चाहिए और अपने ही बल पर द्रवित होना चाहिए। यदि स्त्री रति क्रिया के इस रहस्य को जान जाय और अपने बल पर द्रवित होने का अभ्यास बढ़ाती रहे, तो वह बिलकुल नपुंसक पति के सहवास से भी अपनी इच्छा पूर्ण कर सकती है।

बुद्धिमान् स्त्री निर्बल इन्द्रिय वाले पति से अपना सन्तोष ही नहीं कर लेती, वरन् उसकी नपुंसकता को दूर भी कर सकती है। काम-शास्त्र के आचार्यों ने नपुँसकता का एक बहुत ही प्रामाणिक उपाय यह बताया है कि वह रति क्रिया में चतुर स्त्री से सहवास करे। फिर क्या जिन्हें नपुंसकता हो, उन्हें वेश्या

गमन करना चाहिए ? नहीं, ऐसा भूल कर भी न करना चाहिये। अन्यथा धन और स्वास्थ्य की बर्बादी के साथ गर्मी, सुजाक आदि नारकीय रोग और पल्ले बँध जायेंगे, जिससे जन्म भर छुटकारा पाना मुश्किल है।

पति की नपुँसकता की चिकित्सा जैसी उसकी स्त्री कर सकती है, वैसी और कोई नहीं कर सकता है। नपुँसकता के कारण पति-पत्नी दोनों के ही मन बड़े उदास रहते हैं, दोनों में द्वेष उत्पन्न होता है, कलह बढ़ता है और अन्त में दुःखदायी परिणाम उपस्थित हो जाते हैं। पति की शिथिलता के लिए जो स्त्रियाँ उन्हें लज्जित करती हैं, वे नहीं जानतीं कि इस भयंकर भूल से वे अपने पति का कितना बड़ा अनिष्ट कर रही हैं। पति के गुप्त मन पर इतना प्रबल आघात बहुत ही कम दुःख-जनक घटनाओं का होता है, जितना कि रति के सम्बन्ध में स्त्री द्वारा लज्जित करने का होता है। हमारे अनुभव में ऐसे अनेक रोगी आये हैं, जिन्हें वास्तव में शिथिलता की बहुत थोड़ी शिकायत थी; किन्तु उनकी मूर्ख स्त्री ने एक बार की असफलता पर उन्हें लज्जित कर दिया, इससे इतना गहरा आघात उनके मन पर बैठा कि वे सचमुच नपुँसक हो गये। एक मनुष्य वेश्या गमन के लिए गया, किन्तु अजनबी होने के कारण घबरा गया; किन्तु लोक लाज वश पीछे भी न लौट सका। जैसे-तैसे प्रवृत्त हुआ, तो घबराहट के मारे बहुत जल्द वीर्यपात हो गया। वेश्या ने उसे ताना मारा। बस, उसी क्षण से नपुँसकता का भूत उसके पीछे पड़ गया और हजारों रुपया पानी की तरह बहा देने पर भी कुछ लाभ न हुआ। एक व्यक्ति का अपने पड़ौस में एक दूसरी स्त्री से अनुचित सम्बन्ध था। अपनी आदत से लाचार होकर उसके घर दबे पाँवों जाता और साथ ही डरता जाता कि कहीं कोई देख न ले। कोई छिपा अवसर और स्थान मिलता, तो

वे दोनों एकत्रित होते, पर डर के मारे कलेजा धक-धक करता जाता कि कहीं किसी को मालूम न पड़ जावे। फल स्वरूप कई बार तो जल्दी में उत्तेजना ही न होती और यदि होती भी तो जरा सी देर में वीर्यपात हो जाता। इस पर वह स्त्री नाक-भौं सकोड़ती। कुछ दिन यही क्रम चलता रहा, बार-बार के अनुभव से उस व्यक्ति का विश्वास जम गया कि मेरी इन्द्री अयोग्य है और मुझे शीघ्रपात की बीमारी है। तदनुसार वह सचमुच इन रोगों के चङ्गुल में फँस गया। नपुँसकता के तीन चौथाई रोगी इसी प्रकार के होते हैं। वीर्य की कमी के कारण, नसों को हस्त मैथुन से खराब कर डालने के कारण जो नपुँसकता होती है, वह दवादारू से ठीक हो सकती है, किन्तु उपरोक्त प्रकार की मानसिक नपुँसकता का सब से बढ़िया इलाज उसकी स्त्री ही कर सकती है।

बुद्धिमती स्त्री को उचित है कि जिन दिनों वह ऋतु स्नान से निवृत्त हो चुकी हो और भोगेच्छा प्रबल हो, उन दिनों पति का सहवास करे। अपने को पूरी तरह साज शृङ्गार से आकर्षक बनावे। पति पर इस प्रकार का कोई भाव प्रकट न करे, वह अयोग्य है। प्रेम पूर्वक पति के चुम्बन आलिंगन से अपने को अधिकाधिक उत्तेजित करे। चूंकि उसे स्वयं अपने बाहु बल से ही अपने को स्खलित करना है, इसलिए पति से उसे मैथुन में अधिक सहयोग की आशा न करनी चाहिए। स्त्री को निश्चय करना चाहिए कि मैं अपने पुरुषार्थ से ही अपने को तृप्त करूँगी। ऐसा हो सकना बिलकुल सम्भव है। यह बात पाई जाती है कि दो स्त्रियाँ अपने गुप्त अंगों को आपस में रगड़ कर द्रवित हो जाती हैं, फिर कोई कारण नहीं कि पुरुष में जब कि उसे द्रवित करने के अन्य साधन भी मौजूद हैं, तो उसकी इंद्रिय शिथिल होते हुए भी स्त्री द्रवित न हो जावे। यदि पति शिथिल हो,

तो भी उसमें कुछ विशेषता ही होगी। ऐसे मैथुन में पति पर इतना ही भार रहना चाहिए कि वह अपना शरीर ठीक तरह रखे। चुम्बन आलिंगन, कुच स्पर्श और आघातों में सहयोग देता रहे। शेष सब भार स्त्री पर रहता है।

चतुर स्त्री यदि इस प्रकार अपने प्रयत्न से कुछ बार तृप्ति लाभ करती रहे और इसका श्रेय पति को देकर उसे उत्साहित करती रहे, तो निश्चय पूर्वक कहा जा सकता है कि मानसिक नपुँसकता का सारा अंश दूर हो जायगा। नपुँसकों में अधिकांश को केवल मानसिक नपुंसकता होती है, जिन्हें शारीरक कारणों से व्यथा होती है, उन्हें भी आधे से अधिक भाग मन की निर्बलता का दोष होता है। यदि मन की निर्बलता दूर हो जाय, तो हर एक नपुंसक जिसका अङ्ग बिलकुल ही मर नहीं गया है, इतनी योग्यता प्राप्त कर लेगा, जितनी कि औसत दर्जे के मनुष्यों में से एकतिहाई में पाई जाती है। कोई ऐसा साधन हम नहीं जानते कि बिना स्त्री के सहयोग के कोई नपुंसक अपनी मानसिक व्यथा को हटा सके। काम-शास्त्र के आचार्यों का मत है कि एक स्त्री अपनी हरकतों से स्वस्थ पुरुष को नपुंसक बना सकती है और नपुंसक को पूरा पुंसत्व प्रदान कर सकती है। मानसिक निर्बलता हटने पर पुरुष को बड़ी ही आन्तरिक प्रसन्नता होती है और उस प्रसन्नता का शिश्न पर ऐसा अद्भुत असर होता है कि नसों की सारी खराबी दूर हो जाती हैं। रक्त का दौरा तेज होने लगता है और मानसिक स्फूर्ति के कारण वीर्य ग्रन्थियों में ऐसा विद्युत संचार होता है कि कुछ ही दिन में सारी खराबियाँ दूर हो जाती हैं।

फ्राँस की स्त्रियाँ इस कला में बहुत चतुर होती हैं। योरोप में कोई धनी वृद्ध पुरुष विधुर हो जाता है, तो वह ऐसीही चतुर रमणी को विवाह के लिए खोजता है, जो उसकी वृद्धावस्था और

शिथिलता में भी जवानी का आनन्द देती रहे। वास्तव में शीघ्र-पतन और नपुंसकता से लोग जिस कदर दुखी पाये जाते हैं, उसका बहुत बड़ा कारण काम-शास्त्र के सम्बन्ध में अज्ञानता है। भारत के पुरुष इस विषय के गूढ़ सिद्धान्तों को बहुत ही कम जानते हैं और स्त्रियों को इस विषय में बिलकुल ही ज्ञान नहीं होता, क्यों कि उनके पास इस प्रकार की शिक्षा प्राप्त करने के लिए कोई भी साधन नहीं है। स्त्रियों का यह अज्ञान एक दृष्टि से पुरुषों के पक्ष में कुछ हितकर भी पड़ता है। वे नहीं जानतीं कि मैथुन की पूर्णता किस प्रकार होती है। हम कई ऐसे उदाहरण जानते हैं कि शीघ्र पतन और उसके साथ मिली हुई थोड़ी नपुंसकता के रोगियों का विवाह हुआ। उनकी स्त्रियाँ आईं और दाम्पत्ति धर्म पालन करने लगीं। पति चालाक थे, उन्होंने अपनी कमजोरी के सम्बन्ध मे स्त्रियों को बिलकुल कुछ न बताया और जैसा कुछ दाल दलिया कर सकते थे करते रहे। स्त्रियाँ भी यही समझती रहीं कि शायद इस कार्य में इतना ही आनन्द होता होगा। फल स्वरूप उनका दाम्पत्ति जीवन बड़े प्रेम और सुख के साथ व्यतीत होता रहा। स्त्री ने कभी भी कुछ शिकायत न की। उनके बाल बच्चे हुए और अब वे अधेड़ हो चली हैं। यहाँ यह बता देना और जरूरी है कि शिथिल पति से भी सन्तान होती रहती है। उसका एक बूंद वीर्य गर्भाशय में पहुँच जाना चाहिए। स्त्री स्वस्थ है, तो उसे सन्तान होगी। सन्तान सम्बन्धी विज्ञान के लिये अखण्ड ज्योति कार्यालय की 'इच्छानुसार पुत्र या पुत्री उत्पन्न करना' नामक पुस्तक देखनी चाहिए।

कुछ विशेष अभ्यास ।

गुदा संकोचन ।

गुदा की नसों और मूत्रेन्द्रिय की नाडियों का आपस में बहुत ही घना सम्बन्ध है। जब शौच जाते हैं, तो पेशाब जरूर उतरता है। कोई व्यक्ति यह चाहे कि मैं टट्टी कर लूं; किन्तु पेशाब न उतरे तो यह नहीं हो सकता। क्यों कि मल-मूत्र के अंगों में आपस में इतनी घनिष्टता है कि दोनों को अलग २ नहीं किया जा सकता। अक्सर मूत्र त्यागते समय अपान वायु निकल जाती है। मूत्र नलियाँ छोटी और कमजोर होने के कारण गुदा पर थोड़ा सा ही असर करती हैं, किन्तु गुदा की नाडियाँ बड़ी, पुष्ट, बलवान् और मोटी होने के कारण मूत्र अंगों पर पूरा प्रभाव डालती हैं। यदि किसी को टट्टी पेशाब लग रही हो और वह केवल मूत्र त्यागना चाहे तो यह नहीं हो सकता। इन उदाहरणों से प्रकट होता है कि गुदा की नसें मूत्रेन्द्रिय पर बड़ा भारी प्रभाव डालती है। जो लड़के गुदा मैथुन कराते हैं, बड़े होने पर उनकी वीर्यवाहिनी नाडियाँ भी गुदा की तरह फैल जाती हैं और उन्हें शीघ्र पतन की भी व्यथा लग जाती है।

जब गुदा की नसें फैली रहती हैं, तब मूत्रेन्द्रिय की नसें भी फैली रहती है। वीर्यपात केवल उसी दशा में हो सकता है, जब कि गुदा का मुँह फैला रहे। यदि गुदा को सकोड़ते हुए ऊपर को खींचा जाय, तो जब तक इस प्रकार गुदा खिंची रहेगी वीर्यपात न हो सकेगा। इसलिए जो लोग स्तम्भन शक्ति बढ़ाना चाहते हैं, उन्हें गुदा संकोचन का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। प्राचीन समय में योगी लोग गुदा द्वारा जल खींचकर ऊपर पेट में चढ़ाते थे और उससे आँतों की शुद्धि करते थे। आज-कल

ऐनेमा यन्त्र से पेट की सफाई तो हो जाती है, पर गुदा संकोचन के अभ्यास से मन चाही स्तम्भन शक्ति का जो लाभ होता था, वह भला कैसे हो सकता है ? प्राचीन इतिहासों में एक-एक व्यक्ति की कई-कई स्त्रियाँ होने के प्रमाण मिलते हैं। वे लोग गुदा द्वारा जल ऊपर चढ़ा कर स्वास्थ्य को निर्मल रखते थे और वीर्य नाडियों पर पूरा काबू रखते थे, तदनुसार कई स्त्रियों को सन्तुष्ट रखते हुए भी स्वस्थ रहते थे। इस क्रिया को भूल जाने के कारण आज शीघ्रपतन की व्यथा घर-घर में फैल गई है।

गुदा द्वारा जल खींचकर पेट में ऊपर चढ़ाने की—क्रिया केवल पुस्तक के आधार पर न करनी चाहिए। इसके लिए अनुभवी हठ योगी की अध्यक्षता में ही कार्यारम्भ करना उचित है। अन्यथा लाभ के स्थान में हानि होने का भय है। यहाँ हम एक ऐसे सरल प्राणायाम का उल्लेख करते हैं, जिसके कुछ दिनों अभ्यास करने से गुदा संकोचन में सफलता मिल सकती है और तदनुसार वीर्यपात पर मनुष्य का नियन्त्रण रह सकता है।

प्राणायाम।

किसी स्वच्छ और खुली वायु के स्थान में पालथी मार कर बैठिये। मेरु दंड सीधा रहे। दोनों हाथों को गोद में रख लीजिए। अब नाक द्वारा धीरे-धीरे साँस खींचना आरम्भ करें, किन्तु सारा ध्यान गुदा की तरह ले जावें और ऐसा अनुभव करें कि हम गुदा से साँस ले रहे हैं। साँस लेने की भावना करते हुए गुदा को ऊपर की तरफ खीचें। इस प्रकार धीरे-धीरे उसे ऊपर को इस तरह खींचे मानों पिचकारी से पानी खींच रहे हैं। गुदा द्वारा वायु खींचने की भावना करते हुए धीरे-धीरे पूरक प्राणायाम करना चाहिए। गुदा को इस प्रकार का पूर्व अभ्यास न होने के कारण वह बार-बार ढीली होने लगती है, इसलिए सावधानी के

साथ इस बात का ध्यान रखें कि वह ढीली न होने पावे। जब साँस पूरी खींच चुकें, तो कुछ देर कुम्भक करें, पेट में वायु को रोकें और साथ ही गुदा जितनी सुकड़ चुकी है, उसे स्थिर रखे रहें, तत्पश्चात् साँस धीरे-धीरे छोड़ें और उसी क्रम से गुदा को भी ढीला छोड़ते जावें। यह एक प्राणायाम हुआ, इसी प्रकार के प्राणायाम १० से आरम्भ करके धीरे-धीरे तीस तक बढ़ा देवें। एक समय में तीस से अधिक प्राणायाम न करने चाहिए। शीत ऋतु में तीन बार, गर्मियों में दो बार और जिन दिनों बहुत जोरों की गर्मियाँ पड़ रही हों, उन दिनों प्रातः काल एक बार करना ही पर्याप्त है। प्राणायामों की संख्या बढ़ाने की अपेक्षा एक प्राणायाम में अधिक देर लगाने की कोशिश करनी चाहिए। आरम्भ में इस अभ्यास में बड़ी कठिनाई मालूम देती है। गुदा बार-बार फैलने लगती है, परन्तु निराश न होना चाहिए। लगातार कुछ दिनों अभ्यास करने से गुदा को सकोड़ने और सकोडी हुई को रोके रहने का अभ्यास हो जाता है। प्राणायाम के नियत समय के अतिरिक्त जब भी अवसर मिले गुदा को सकोडने का प्रयत्न करते रहना चाहिए।

जब गुदा पर काबू होने लगता है, तो शीघ्र पतन की समस्या हल हो जाती है। मैथुन के समय जब उत्तेजना बहुत बढ़ जावे और वीर्यपात का समय निकट जान पड़े, तो बीच में कुछ क्षण के लिए ठहर जाना चाहिए और गुदा को संकुचित करना चाहिए। ऐसा करने से नसों में आया हुआ वीर्य पीछे लौट आता है और पुनः अधिक देर ठहरने की सुविधा हो जाती है, इस प्रकार बार-बार वीर्य को पीछे लौटा कर स्तम्भन का समय बढ़ाया जा सकता है। जिसकी गुदा संकोचन शक्ति जितनी प्रबल होगी वह उतना ही अधिक देर ठहर सकेगा।

आसन ।

पहले ही बताया जा चुका है कि वीर्य वाहिनी नाडियों की दीवारें कमजोर हो जाने के कारण वे ढीली पड़ जाती हैं और मैथुन की जरा भी गर्मी को भी रोक सकने में समर्थ नहीं रहतीं। इसलिए शीघ्र पतन हो जाता है, अतएव इन नाडियों का फैलना यदि रोक दिया जाय और उनके प्रवाह स्रोतों की चौड़ाई कम हो जाय, एवं नसों के आस-पास की पेशियाँ कड़ी हो जावें, तो शीघ्र पतन को भी लाभ हो सकता है और स्तम्भन शक्ति भी बढ़ सकती है। आगे एक ऐसा ही आसन बताया जाता है, जिससे वीर्य नाडियों पर दबाव पड़ता है और उनका अनावश्यक फैलाव दूर हो जाता है।

एकान्त और रुचिकर स्थान में मुलायम आसन बिछाकर बैठिये। एक मुलायम तकिया चूतड़ों के पिछले हिस्से के नीचे रखिए और इस प्रकार पाल्ती लगाकर बैठिये कि बाँए पैर की एड़ी से चार अङ्गुल ऊपर वाली (भीतर की ओर की) गाँठ, सीवन (गुदा और अण्ड कोषों के बीच के खाली स्थान) पर ठीक आ जावे। दाहिनी पैर की एड़ी का निचला भाग लिंग की ऊपरी जड़ पर रहे। इस प्रकर बैठने से पालथी कुछ बेढंगी सी हो जाती है और इधर-उधर लुढ़कने की सी स्थिति होने लगती है, इसी लिए तकिये का सहारा लेने का नियम रखा गया है, जिससे कि पालत्ती ठीक तरह लग जाय।

इस आसन का उद्देश्य यह है कि लिंग की ऊपरी जड़ और सींवन पर कुछ दबाव पड़े। यदि तकिया पर सहारा न हो, तो शरीर का सारा बोझ सींवन पर आ जायगा और दबाव बहुत ज्यादा हो जायगा। इन कोमल नसों पर ज्यादा दबाव डालना उचित नहीं, अति तो सर्वत्र ही वर्जित है। शरीर के वजन

को तकिये पर तोल देना चाहिए और सींवन पर पैर की गाँठ का दबाव धीरे-धीरे पड़ने देना चाहिए। इस समय भी प्राणायाम करना चाहिये, साँस छोड़ते समय शरीर का भार सींवन पर धीरे २ जाने देना चाहिये, सांस को रोकते समय भार को जहां का तहां रुका देना चाहिये और सांस खींचते समय देह को हलकी करके बोझ तकिये की तरफ लेजाना चाहिये, जिससे सींवन पर का दबाव घट जावे। यह आसन पांच प्राणायामों से शुरू करके २०-२५ तक लेजाना चाहिये। सब प्रकार के प्राणायामों के सम्बन्ध में इस व्यापक नियम को तो पाठक जानते ही होंगे, कि रेचक और पूरक में बराबर समय लगाना चाहिये, किन्तु कुंभक में उसका आधा समय ही पर्याप्त है। यही नियम गुदा संकोचन प्राणायाम और आसन-प्राणायाम के संबन्ध में भी है। आसन को दिन में एक बार दो बार करना चाहिए। गुदा संकोचन प्राणायाम पहले करना चाहिये और आसन उसके पश्चात्। क्यों कि आसन के कारण मूत्र नालियों में रक्त संचार बढ़ जाता है और जब खून का दौरा बढ़ रहा है, तब उस स्थान को संकोड़ने में हित नहीं होता और कठिनता भी पड़ती है। यह दोनों अभ्यास बहुत ही सरल हैं। पर इनसे इतना लाभ होता है जितना ढेरों रुपयों की खरीदी हुई दवाओं से नहीं होता।

गुदा संकोचन का एक नया प्रयोग

हमारे एक मित्र ने गुदा संकोचन का एक नया ही प्रयोग ढूँढ निकाला है। उन्होंने लकड़ी की एक अंगुल मोटी तथा दो अंगुल लम्बी इस प्रकार की खूँटी बनवाई जो बीच में कुछ पतली और सिरों पर मोटी थी। इन खूटियों को उन्होंने बढ़िया पक्की पालिस से खूब चिकना करा लिया था। मैथुन के समय वे इस खूँटी को वेसलीन या घी से चुपड़ कर गुदा में इस प्रकार